Кулинарная энциклопедия

том 17

Л (Лакса – Лобио)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В семнадцатом томе: все о лимонах, лисичках и ледяной рыбе; как сделать домашнюю яичную лапшу; рецепты лечо, лангета и паштета из ливера; что такое лакса, лардоны и ледяное вино; чем интересны кухни Латинской Америки, Латвии и Литвы; рецепт любимого в СССР «Ленинградского» торта; чем лангуст отличается от лангустина; какой австрийский десерт называют «линцскими глазами» и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 17. Л (Лакса – Лобио)
  -
  - Лакса
    -
    - Лакса с креветками
  - Лам ми
  - Ламанцы
  - Ламбик
  - Ламинария
  - Ламингтон
  - Лангет
  - Лангош
    -
    - Лангош с сыром
    - Лангош с вареньем
  - Лангр
  - Лангуст
    -
    - Тыквенный суп с лангустом
  - Лангустин
    -
    - Крем-суп из лангустинов
  - Ланч
  - Ланчбокс
  - Лаппония
  - Лапша
    -
    - Домашняя яичная лапша
    - Лапша «Чао-Минь»
    - Холодная лапша по-пхеньянски
  - Лапшёвник
  - Лапшерезка
  - Лардоны

- ■
  - ■ Салат «Лардон» с яйцом-пашот
- ○ Ласси
  - ■
    - ■ Манго ласси
- ○ «Ласточкины гнёзда»
- ○ Латиноамериканская кухня
- ○ Латкес
  - ■
    - ■ Латкес из картофеля
    - ■ Латкес из пшеничной муки
- ○ Латук
- ○ Латышская кухня
- ○ Лаханоризо
- ○ Лахчак
- ○ Лебеда
  - ■
    - ■ Холодный суп со щавелем и лебедой
- ○ Леберкёзе
- ○ Левашники
- ○ Леденец
  - ■
    - ■ Домашние леденцы
- ○ Ледник
- ○ Ледогенератор
- ○ Ледяная рыба
  - ■
    - ■ Жареная ледяная рыба
- ○ Ледяное вино (айсвайн)
- ○ Ледяное ложе
- ○ Лежни
- ○ Лекерли
- ○ Лекех
- ○ Леманг
- ○ Лемонграсс (лимонник, лимонная трава)
  - ■
    - ■ Нем нуонг (котлетки из свинины с лемонграссом)
    - ■ Чай из лемонграсса
- ○ Лемонема
- ○ «Ленинградский» торт
- ○ Лесной орех
- ○ Ленок
- ○ Лечо

- Лещ
  -
  - Лещ, фаршированный гречкой
  - Лещ, запечённый с цитрусами и эстрагоном
- Лещина
- Лёгкое
  -
  - Свиное лёгкое в соусе чили
- Ливаро
- Ливер (субпродукты)
  -
  - Паштет из ливера
- Ливерная колбаса
  -
  - Рулетики из томатных блинов с начинкой из ливерной колбасы
- Лидака-ун-ола
- Ликёр
- Лимон
  -
  - Салат из нута с луком и лимоном
  - Курица, тушённая с лимоном и оливками
  - Лимонный пудинг
  - Лимонный пирог
- Лимонад
  -
  - Домашний лимонад
- Лимонная кислота
- Лимонная мята
- Лимонная трава
- Лимонник
  -
  - Варенье из лимонника
- Лимончелло
  -
  - Домашний лимончелло
- Линдстрём
- «Линцские глаза»
- Линцский торт
- Линь
  -
  - Линь жареный
  - Уха из линя
- Линье аквавит

- Липовый цвет
  -
  - Варенье из липового цвета
- Липтовский сыр
- Лисичка
  -
  - Суп из лисичек
  - Жареные лисички
  - Лисички, жаренные с картофелем
  - Ризотто с лисичками
- Лист для выпечки
- Листовая капуста (кале)
  -
  - Салат из листовой капусты с клюквой, орехами и сыром
  - Итальянский суп с листовой капустой, сельдереем и белой фасолью
  - Запеканка с листовой капустой, сладким картофелем и колбасой
- Листовой салат
- Литовская кухня
- Личи
  -
  - Капкейки с личи и розовой водой
- Лобахашу
- Лобиани
- Лобио
- Лобстер

- notes
  - 1
  - 2
  - 3

Кулинарная энциклопедия. Том 17. Л (Лакса – Лобио)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Татьяна Горелкина, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Лакса

Блюдо малайзийской кухни, острый рыбный суп с лапшой. В каждом штате страны лаксу готовят по своему собственному рецепту. В городах Малайзии есть даже специальные рестораны, которые специализируются только на лаксе. В 2011 году одна из разновидностей лаксы – асам лакса – вошла в список 50 самых вкусных блюд мира, заняв 7 место.

Лакса с креветками

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

700 г серых тигровых креветок
4–5 см корня имбиря
6 листьев кафрского лайма
3 луковицы шалота
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. молотой куркумы
2 ст. л. зелёной пасты карри
3 стакана кокосового молока
250 г стручкового зелёного горошка
5–6 помидоров
0,5 пучка кинзы
350 г яичной лапши

Калорийность: 86 ккал

• У креветок удалить головы и панцири, панцири сохранить. Сделать надрез со стороны спинки и удалить кишечную вену. Имбирь очистить, нарезать ломтиками.

• В кастрюлю сложить панцири креветок, имбирь, листья лайма, залить водой так, чтобы она лишь покрывала содержимое. Поместить на огонь, довести до кипения. Уменьшить огонь, варить 7–8 минут. Процедить.

• Лук-шалот и чеснок очистить, мелко порубить. В сотейнике разогреть растительное масло, выложить лук, обжаривать 3 минуты на среднем огне. Добавить чеснок и куркуму, жарить 2 минуты. Положить пасту карри, жарить ещё 2 минуты.

• В сотейник влить кокосовое молоко и бульон из креветок, довести до кипения, проварить на слабом огне 12–15 минут.

• Стручки зелёного горошка тонко нарезать. С помидоров снять кожицу, удалить семена, мелко нарезать. Кинзу мелко порубить.

• В сотейник с кокосовым молоком выложить креветки и горошек. Варить 2–3 минуты, затем добавить помидоры, варить ещё 2 минуты.

• Лапшу отварить. Разложить в тарелки, залить креветочно-овощным бульоном. Украсить кинзой, подавать к столу.

Лам ми

Блюдо малайзийской кухни, острый суп с лапшой и омлетом. Как и во многие другие блюда малайзийской кухни, в него добавляют столько жгучих специй, что европейцу бывает трудно одолеть тарелку этого супа. Поэтому туристам рекомендуют, заказывая себе лам ми, уточнять, чтобы приготовили его неострым.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

3 ст. л. растительного масла
150 г голов и хвостов креветок
2 л куриного бульона
1 ст. л. соевого соуса
3 щепотки молотого белого перца
1 ст. л. кукурузного крахмала
2 яйца
3 луковицы шалота
4 зубчика чеснока
200 г отваренной свинины
5–6 перцев чили
1 ч. л. креветочной пасты
4 лайма
600 г отваренной яичной лапши
100 г отваренных бобовых ростков
200 г очищенных и отваренных креветок

Калорийность: 78 ккал

• В кастрюле разогреть растительное масло, выложить хвосты и головы креветок, обжарить до появления специфического креветочного аромата. Влить куриный бульон, довести его до кипения, затем убавить огонь до слабого и варить 30 минут. Добавить в бульон соевый соус и перец, перемешать. Бульон процедить, вернуть в кастрюлю, держать на слабом огне.

• Отдельно смешать крахмал, 2 ст. ложки воды, влить в бульон, перемешать, чтобы не было комков, затем снять бульон с огня.

• Яйца сварить вкрутую, охладить и очистить. Разрезать пополам.

• Лук-шалот и чеснок очистить, мелко нарезать, обжарить на

растительном масле. Свинину нарезать тонкими ломтиками.

• Перец чили мелко нарезать, поместить в ступку, добавить креветочную пасту, растолочь в однородную массу. Выжать сок из лаймов, добавить в приготовленную смесь, хорошо перемешать.

• В порционные глубокие тарелки выложить отваренную лапшу, бобовые ростки, яйца, свинину, лук и чеснок, креветки. Залить бульоном. Соус подать отдельно.

Ламанцы

Одно из трёх основных блюд традиционного православного рождественского стола, небольшие хрустящие хлебцы, которые подаются с соусом из мёда и мака. Ими угощают гостей в рождественский сочельник наряду с кутьёй и узваром. Это постное блюдо готовят без использования молока, масла и яиц.

На 10 порций
Время приготовления: 40 мин

400 г пшеничной муки
1 ст. л. растительного масла
7 ст. л. кваса
2 стакана мака
0,5 стакана гречишного мёда
горсть молотого миндаля
щепотка соли

Калорийность: 431 ккал

• Муку просеять в миску, добавить растительное масло и квас, замесить крутое тесто.

• Готовое тесто тонко раскатать, выложить на противень, разрезать на небольшие квадратики, отправить в духовку. Когда тесто подрумянится и подсохнет, достать и разломать по надрезам.

• Мак залить кипятком, слить воду. Промыть в холодной воде, выложить в ступку, растереть в светлую массу. Добавить мёд, измельчённый миндаль, 1 стакан кипятка, перемешать.

• Маковую массу перелить в миску или пиалу, поместить в неё ламанцы, подавать к столу.

Ламбик

Вид бельгийского пива из ячменного солода, непророщенных зёрен пшеницы и хмеля. Производится с 1556 года в двух областях страны.

После сбраживания сусла его фильтруют, процеживают, разливают по бочкам, где неделю происходит брожение, а затем напиток выдерживается в бочках в течение нескольких лет.

У ламбика сухой, слегка кисловатый вкус. Крепость в зависимости от сорта составляет 4–7°.

Выделяют несколько типов ламбика:

– **чистый** – выдержка около 3 лет, в продаже встречается редко, обычно используется в качестве основы для приготовления других сортов ламбика;

– **хёйзе** – выдержка от 1 года до 3 лет, смесь годичного ламбика с более «взрослыми» сортами, иногда в него добавляют сахар, из-за чего напиток приобретает лёгкую газацию;

– **оуде хёйзе** – старый ламбик, до 10 лет выдержки;

– **фаро** – выдержка от 1 года до 5 лет, смесь ламбика с другими сортами более лёгкого и молодого пива (необязательно

ламбика), также в него добавляют сахар и некоторые травы;

– **крик** – ламбик с добавлением в процессе пивоварения свежей вишни (*см. Крик*);

– **фруктовый** – ламбик с добавлением в процессе пивоварения свежих фруктов, например, малины, земляники, чёрной смородины, винограда и др. Фруктовый ламбик – один из самых популярных и известных во всем мире бельгийских пивных продуктов.

Ламинария

см. Морская капуста.

Ламингтон

Австралийское бисквитное пирожное с шоколадной глазурью и кокосовой стружкой. Обычно ламингтон готовят из цельного бисквита, но иногда используют два его слоя, промазывая их джемом или взбитыми сливками.

Согласно легенде, своим появлением десерт обязан барону Ламингтону, бывшему губернатором австралийского штата Квинсленд в период с 1896 по 1901 год. Кто-то из слуг, работавших на кухне у барона, случайно уронил кусок бисквита в шоколад. Поскольку Ламингтон не любил испачканных в шоколаде пальцев, он приказал обвалять бисквит в кокосовый стружке.

В Австралии и Новой Зеландии купить ламингтон можно повсеместно в булочных, пекарнях, супермаркетах. Это блюдо прочно укоренилось в австралийской кухне, став одним из знаковых.

На 8–9 шт.
Время приготовления: 1 час 15 мин + охлаждение

4 яйца
125 г сахара
1 ч. л. ванильной эссенции
125 г пшеничной муки
25 г сливочного масла

Для начинки и глазури
100 г густого ягодного джема
300 г тёмного шоколада
4 ст. л. молока
4 ст. л. сахарной пудры
200 г кокосовой стружки

Калорийность: 417 ккал

• В металлическую ёмкость разбить яйца, добавить сахар и эссенцию, взбить венчиком. Поместить миску на водяную баню, взбивать 3–5 минут, пока масса не увеличится в три раза. Снять с водяной бани. Продолжать взбивать миксером на высокой скорости ещё 4–5 минут, пока масса не остынет и не загустеет. Аккуратно всыпать муку, помешивая, чтобы взбитая масса не опала. В конце медленно влить растопленное масло, перемешать.

• Дно формы выстелить бумагой для выпечки. Выложить тесто, разровнять, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут. Достать и остудить.

• С помощью ножа извлечь бисквит из формы. Нарезать его на квадратные кусочки, каждый из которых разрезать пополам. Одну половинку смазать джемом, накрыть вторым кусочком бисквита. Убрать в холодильник на 1 час.

• Приготовить глазурь: шоколад растопить на водяной бане, помешивая, добавить молоко и сахарную пудру. Кокосовую стружку высыпать на плоскую тарелку.

• Каждый ламингтон опустить в шоколадную глазурь, затем обвалять в кокосовой стружке. Выложить пирожные на блюдо, убрать на 1 час в холодильник.

Лангет

(от фр. *languette* – язычок)

Тонкий кусок говяжьей вырезки, обжаренный в масле. Куски говядины нарезают поперёк волокон ломтиками, толщина которых составляет не более 1,5–2 см. В результате вытянутые «лоскуты» мяса действительно напоминают формой язык.

До определённого времени лангет считался исключительно ресторанным кушаньем, но постепенно он занял достойное место среди прочих блюд ежедневного меню домохозяек, поскольку приготовить его не составляло особого труда.

Полагают, что в России лангет появился в XIX веке, во времена поклонения всему французскому, как и многие другие популярные блюда с непривычными для русского уха названиями.

На 5 порций
Время приготовления: 12 мин

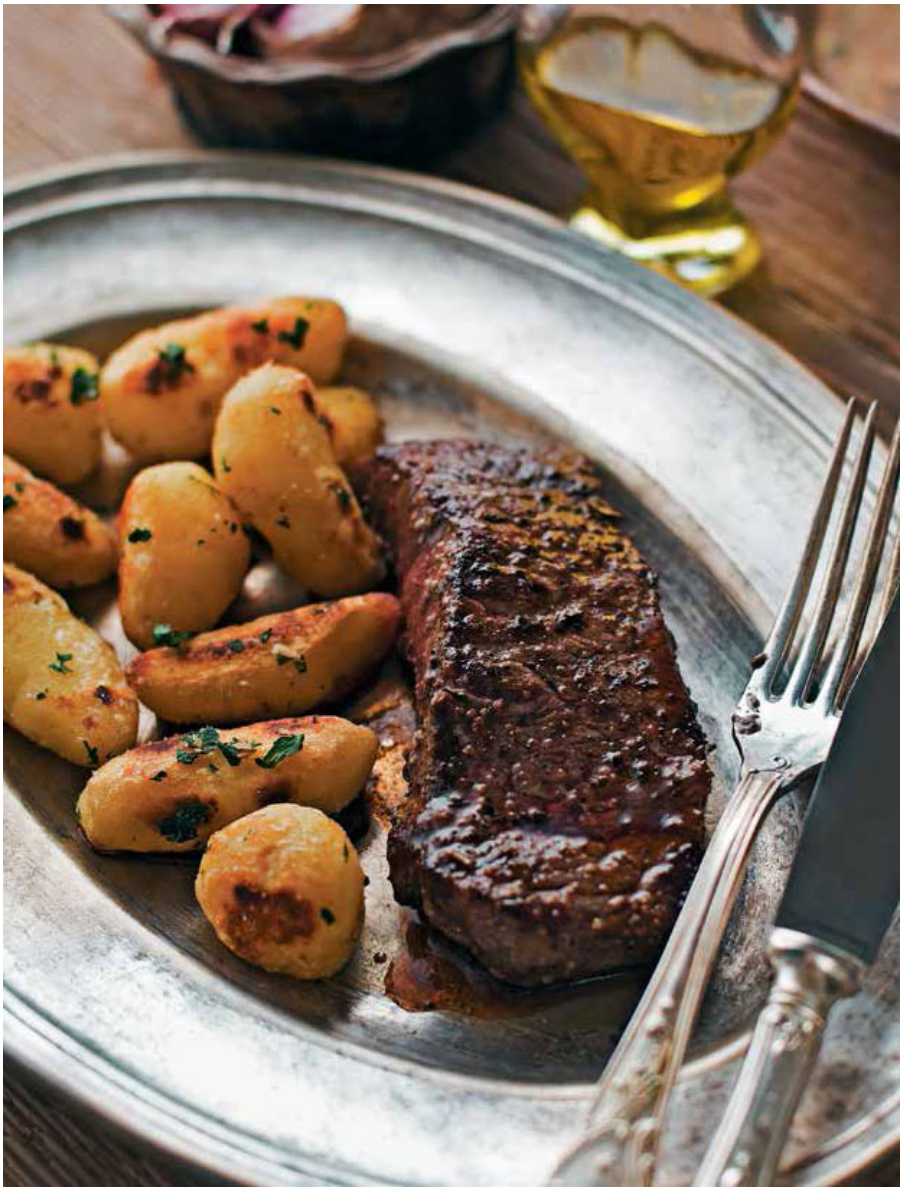
600 г говяжьей вырезки
30 г топлёного сала или масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 221 ккал

• Мясо нарезать тонкими ломтиками поперёк волокон по диагонали, отбить. Посыпать каждый ломтик солью и перцем.

• На сковороде растопить сало или масло, выложить куски говядины, обжарить до готовности с обеих сторон (по 2–3 минуты).

• Выложить лангет на блюдо, подавать с жареным картофелем или овощами.



Лангош

(от венг. *lángos* – пламенный)

Венгерский фастфуд, лепёшка из дрожжевой муки, которую подают со сметаной, чесночным соусом, сыром и другими добавками, иногда сладкими. Жарят лангош в кипящем масле, возможно, отсюда и его название.

Традиционно это блюдо подавалось на всевозможных ярмарках, причём было популярно не только в Венгрии, но и в Словакии, Австрии, Сербии, Румынии. Проследить историю лангоша непросто, полагают, что рецепт попал к венграм во времена турецкого ига, другие источники утверждают, что подобными лепёшками лакомились ещё в Древнем Риме.

Лангош с сыром

На 6–8 шт.
Время приготовления: 45 мин

1 кг пшеничной муки
11 г сухих дрожжей
щепотка соли
600 мл газированной минеральной воды
1 головка чеснока
150 мл холодной кипячёной воды
200 г твёрдого сыра
растительное масло для фритюра
150 г сметаны 25 % жирности или томатного соуса

Калорийность: 389 ккал

• В миску насыпать муку, сухие дрожжи, соль, добавить минеральную воду. Замесить тесто.

• Накрыть тесто салфеткой, убрать в тёплое место на 30 минут. Когда оно увеличится в объёме в 2–3 раза, обмять его.

• Отщипнуть от теста кусок для одной лепёшки. Скатать его в шар, затем раскатать в небольшую толстую лепёшку. После чего растянуть лепёшку руками так, чтобы в центре она была тоньше, чем по краям. То же самое проделать с остальным тестом.

• Приготовить соус. Чеснок очистить, измельчить. Залить холодной водой, посолить, перемешать. Сыр натереть.

• В казане сильно разогреть растительное масло. Опустить лангош в кипящее масло так, чтобы лепёшка не касалась дна, а свободно плавала в масле. Обжарить до румяной корочки с обеих сторон.

• Готовый лангош выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки масла. Смазать сметаной или томатным соусом, полить чесночным соусом, посыпать тёртым сыром.

Лангош с вареньем

На 4–6 шт.
Время приготовления: 25 мин + расстойка

20 г свежих дрожжей
200 мл молока
щепотка сахара
500 г пшеничной муки
100 г сметаны
1 ч. л. соли
растительное масло для фритюра
200 г варенья для подачи

Калорийность: 358 ккал

• Дрожжи растворить в 100 мл тёплого молока, добавив щепотку сахара. Оставить в тепле до появления пены.

• Просеять муку, влить в неё молоко с дрожжами и оставшееся тёплое молоко, сметану и соль. Замесить мягкое тесто, при необходимости добавив немного тёплой воды. Оставить в тепле для расстойки на 1 час.

• Разделить тесто на куски, сформировать шарики и раскатать в лепёшки. Обжаривать по одной в большом количестве масла с обеих сторон до золотистого цвета. Обсушить на бумажных полотенцах.

• Подать лангош к столу горячим, дополнив вареньем.

Лангр

Мягкий французский сыр, покрытый сморщенной промытой корочкой. Головка сыра обычно небольшого размера, 16–20 см в диаметре и 5–7 см в высоту. В центре головки имеется характерная впадина, которую называют «фонтан». По традиции в «фонтан» следует налить виноградную водку и дать ей впитаться в сырную мякоть. Лангр отличается довольно резким запахом, а вкус его напоминает копчёный бекон.

Исторической родиной сыра является французский регион Верхняя Марна, расположенный на плоскогорье Лангр. Сыр здесь начали производить в XVII–XVIII веках, используя для этого молоко трёх пород коров. По мере роста популярности сыра о нём стали упоминать в печатных источниках.

Повышенный коммерческий интерес к сыру привёл к интересной практике, когда продавцы скупали молодой лангр у фермеров и оставляли его дозревать у себя с намерением продать в дальнейшем за более высокую цену.

Лангуст

Представитель десятиногих ракообразных. Внешне лангуст напоминает омара, с той лишь разницей, что у него отсутствуют клешни. Насчитывается более 100 видов лангустов, обитают они преимущественно в водах Тихого океана, у берегов Японии, Австралии, Новой Зеландии, Америки и Европы. Для комфортной жизни этих ракообразных необходимы тёплые воды.

Лангусты могут достигать весьма внушительных размеров, вес некоторых особей превышает 3 кг, а длина их составляет более 50 см. Несмотря на обилие видов, в кулинарии используются лишь несколько: зелёный, коричневый, красный бретонский, атлантический розовый и флоридский лангуст. Чаще всего на прилавках магазинов можно встретить коричневых.

Мясо лангустов – прекрасный продукт для тех, кто стремится похудеть, поскольку содержит минимум калорий. Лангусты – богатый источник полноценного белка, в них содержатся кальций и фосфор, магний, калий, цинк, селен, натрий, железо и медь. Кроме того, употребление лангустов позволяет снабдить организм такими полезными веществами, как фолиевая кислота, рибофлавин, ниацин, ретинол, пантотеновая кислота, тиамин. Лангустов рекомендуется включать в меню тем, кто страдает заболеваниями суставов и костной системы, нарушением свёртываемости крови и работы сердечной мышцы.

Мясо лангуста относится к категории деликатесов наряду с мясом омаров и других морских обитателей. В пищу используют хвост ракообразного, который называют «шейкой», и брюшко. Нежное и вкусное мясо лангуста можно найти в меню практически всех ведущих ресторанов мира. Лангустов варят, тушат, добавляют в супы, салаты и другие сложные блюда.

Как выбирать

Самым важным признаком свежести лангуста является его

хвост – он должен быть закрученным внутрь. У свежего лангуста чёрные блестящие глаза, а если его понюхать, можно уловить солоновато-горький запах.

Как хранить

Для того чтобы лангуст сохранил полезные свойства, хранить его следует замороженным, при температуре не выше -18 °С, не более 4 месяцев.

Тыквенный суп с лангустом

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 мускатная тыква
1 луковица
5 зубчиков чеснока
3 ст. л. оливкового масла
1 л куриного бульона
1 стакан жирных сливок
1 отваренный хвост лангуста
соль и перец по вкусу

Калорийность: 69 ккал

• Тыкву вымыть, срезать корку, нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить, крупно нарубить. В кастрюле с толстым дном разогреть оливковое масло, выложить лук и чеснок, обжарить до золотистого цвета. Добавить тыкву, залить бульоном, варить 30 минут на среднем огне до готовности тыквы.

• Перелить содержимое кастрюли в блендер, измельчить до однородности, влить сливки, перемешать. Вернуть суп в кастрюлю, варить на слабом огне 20 минут.

• Мясо лангуста нарезать на куски, выложить в кастрюлю. В готовый суп добавить масло, соль и перец по вкусу. Подавать к столу.

Лангустин

Представитель морских ракообразных. Внешне его можно спутать с омаром, но лангустин гораздо меньшего размера: в длину взрослая особь достигает лишь 15–25 см. У лангустина тонкие клешни и желтовато-розовый панцирь. Мясо, ради которого добывают лангустинов, находится не в клешнях, а в хвосте. Традиционные места обитания этих ракообразных – воды Атлантического океана, Средиземного и Северного морей.

Лангустин популярен во многих европейских странах, причём известен он там под разными именами. Так, на Британских островах его называют «дублинской креветкой», в Италии – «скампи», в некоторых странах он известен как «норвежский омар». Промышленный промысел лангустина больше всего развит в Великобритании.

Мясо лангустина отличается богатым витаминно-минеральным составом. Это источник полноценного белка, в нём содержатся железо, цинк, селен, фосфор. Употребив всего 100 граммов продукта, можно получить суточную норму меди и йода на 33 %, магния – на 20 %, кальция – на 10 %. Как и другие дары моря, лангустин является источником жирных кислот, которые практически не содержатся в других продуктах животного происхождения. Включение в рацион лангустинов будет способствовать улучшению качества кожи и волос, укреплению костной и сердечно-сосудистой систем, улучшению зрения, нормализации обмена веществ, улучшению мозговой деятельности.

В кулинарии лангустины ценятся за нежный вкус и занимают одно из ведущих мест среди морских деликатесов. Их отваривают, готовят на гриле, добавляют в сложные блюда. Например, испанцы часто готовят паэлью с лангустинами, итальянцы делают с ними ризотто и равиоли, французы добавляют лагнустины в супы, а японцы жарят в темпуре.

Как выбирать

Качество лангустина можно определить по запаху. Если на сгибе между хвостом и панцирем отсутствует характерный «рыбный» запах, лангустин свежий.

Как хранить

Хранить лангустины нежелательно, лучше их употребить сразу, поскольку после замораживания они теряют свой тонкий вкус. Исключение составляют лангустины, которые подверглись мгновенной (шоковой) заморозке в промышленных условиях. Такой продукт можно хранить в морозильной камере в полиэтиленовом пакете.

Подготовка

Чтобы очистить лангустины, их следует поместить в кипящую воду на 30 секунд. После этого ножом отделяют голову от туловища, тупой кромкой ножа раскалывают панцирь и достают мясо из хвоста.

Крем-суп из лангустинов

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

20 средних лангустинов
4 шампиньона
1 лук-порей
50 мл оливкового масла
2 ч. л. приправы для рыбы
щепотка молотого аниса
250 мл сметаны
пучок укропа
пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 69 ккал

• Отваривать лангустины в кипящей воде в течение 3 минут.

• Удалить головы, разрезать каждого пополам. Из хвостов извлечь мясо.

• Шампиньоны вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук-порей очистить, мелко нарубить.

• В кастрюлю влить оливковое масло, добавить соль, перец, приправу для рыбы и анис. Поместить смесь на слабый огонь, варить в течение 10 минут.

• Очищенные головы лангустинов залить приготовленной горячей смесью, добавить сметану, грибы и лук. Измельчить в блендере, чтобы получилась однородная масса.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

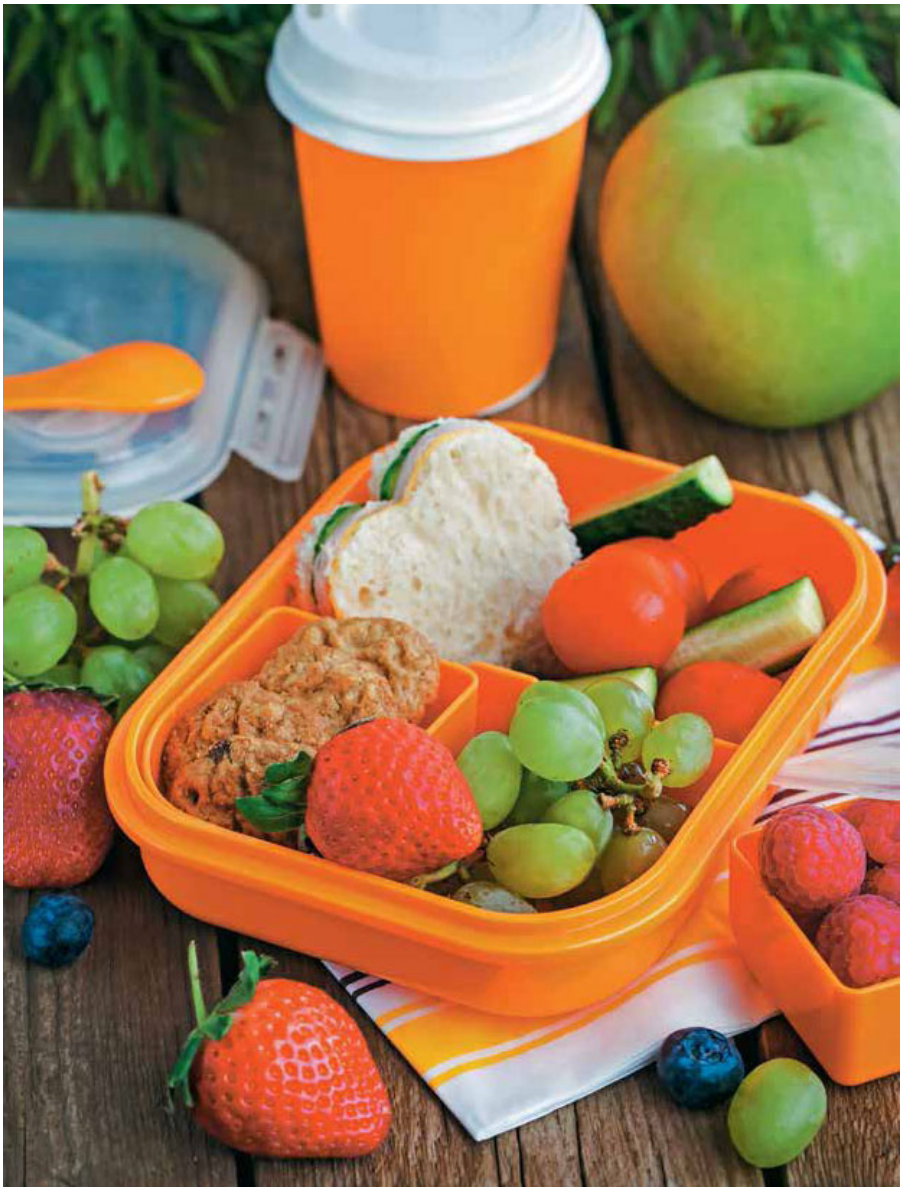
• Готовый крем-суп разлить по тарелкам, добавить хвосты лангустинов, дополнить сметаной и зеленью, подавать к столу.

Ланч

Один из трёх основных дневных приёмов пищи в англоязычных странах, аналогичный русскому обеду.

Ланчбокс

Заранее подготовленный набор для ланча, а также коробка, в которую этот набор упаковывается. Стандартная упаковка с обедом включает в себя сэндвич, чипсы или печенье, фрукты и напиток. Такие обеды были широко распространены в Америке, Австралии и Британии до тех пор, пока не появились многочисленные кафе, в которых можно было быстро перекусить. Сегодня ланчбоксы в перечисленных странах остались обязательным атрибутом школьной жизни, кроме того, их часто берут с собой на работу строители и другие служащие, которые не могут выкроить время для полноценного обеда в кафе или ресторане.



Лаппония

Финский ликёр крепостью 21˚ на основе северных ягод, настоянных на спирту. Производится с добавлением чистой природной воды, которая, как считается, и придает ликёру мягкий и лёгкий вкус. Ликёр производится из клюквы, брусники, облепихи, черники и морошки.

Лапша

Макаронные изделия в виде тонких полосок теста. Готовят лапшу из пшеничной, рисовой или гречневой муки, замешивая тесто на воде.

Лапша является одним из самых древних блюд, известных человечеству. Есть данные, что её ели ещё в Древнем Египте. Об этом свидетельствуют многочисленные фрески, на которых изображены люди, занимающиеся изготовлением лапши. Кроме того, её остатки обнаружены в саркофагах, в которые укладывали мумифицированные тела усопших.

В том виде, в котором мы её знаем, лапша попала в европейскую кухню из Китая. Китайские хроники свидетельствуют, что впервые её попробовал император Ван Ман, правивший в ранний период династии Хань с 220 г. до н. э. до 206 г. до н. э. Китайцы убеждены, что лапша несёт долголетие и силу, поэтому её с древности едят как простой люд, так и сильные мира сего.

В Европе об этом продукте узнали благодаря путешествиям Марко Поло, который привёз лапшу из Китая в 1292 году. Итальянцы, наверное, первыми оценили её преимущества. Уже в XVI веке в Италии возникли ассоциации, куда входили мастера, изготавливавшие этот мучной продукт. Нужно отметить, что сначала лапшу подавали как десерт и делали из дорогой муки, поэтому она была по карману далеко не каждому. Лапша стала особенно популярной во времена Великих географических открытий, так как представляла собой хранящийся неограниченно долго продукт, не слишком тяжёлый и объёмный, к тому же не теряющий полезных свойств и питательности, а потому особенно подходящий для долгих морских плаваний. В XVII веке ручной труд при изготовлении лапши заменили специальными машинами, что позволило уменьшить её стоимость и сделать общедоступной.

В Россию лапша попала во времена правления Петра I, а первая макаронная фабрика открылась в конце XVIII века.

Самым последним достижением в истории любимого многими продукта стало изобретение лапши быстрого приготовления. Придумал её японец Момофуку Андо: говорят, что однажды он увидел огромную очередь бедняков, замерзающих в ожидании порции горячей лапши, которая долго готовилась. Изобретателя посетила мысль о том, как легко исправить положение, чтобы вместо одной длинной очереди было две, в одной раздавали бы миски с лапшой, а в другой наполняли их

кипятком, только лапша при этом должна быть особенной, моментально размокающей в горячей воде. С 1958 года его компания стала производить такую лапшу в больших объёмах. В конце XX века японцы признали лапшу быстрого приготовления самым великим изобретением Страны Восходящего солнца за всё уходящее тысячелетие.

Домашняя яичная лапша

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

300 г пшеничной муки
3 яйца
щепотка соли

Калорийность: 322 ккал

• Муку просеять через сито в миску. Добавить яйца и соль. Замесить крутое тесто. Завернуть в пищевую плёнку, оставить на 20–30 минут для набухания клейковины.

• Разделить тесто на 2 части, каждую раскатать в пласт толщиной 1 мм, оставить подсыхать в течение 30 минут.

• Разрезать пласт на полоски нужной ширины, распределить по столу и оставить до полного высыхания.

Лапша «Чао-Минь»

(блюдо китайской кухни)

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

300 г яичной лапши
300 г свинины
2 ст. л. кукурузной муки
1 огурец среднего размера
100 г шпината
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. светлого соевого соуса
2 ст. л. сухого красного вина
1 ч. л. кунжутного масла
1 небольшой пучок петрушки
1 небольшой пучок укропа
соль по вкусу

Калорийность: 318 ккал

• Лапшу отваривать в течение 4–5 минут, откинуть в дуршлаг, промыть холодной водой. Дождаться, чтобы стекла лишняя вода.

• Свинину нарезать тонкой соломкой, всыпать кукурузную муку, перемешать. Огурец очистить, нарезать тонкими брусочками, шпинат тонко нашинковать.

• Растительное масло разогреть на сковороде, положить лапшу, подогреть, посолить по вкусу. Затем выложить лапшу на блюдо.

• В том же масле в течение 2–3 минут обжаривать свинину на сильном огне, добавить огурец и шпинат, соевый соус, вино, кунжутное масло. Жарить 2 минуты до готовности мяса.

• На лапшу выложить мясо с овощами, полить соусом от мяса. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Обильно посыпать ею готовое блюдо, подавать к столу.

Холодная лапша по-пхеньянски

(блюдо северокорейской кухни)

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

2 стакана воды
300 г гречневой лапши
100 г мякоти говядины
100 г мякоти свинины
100 г куриного филе
150 г дайкона
50 г огурца
2 ч. л. молотого красного перца
1 яйцо
1 см корня имбиря
5–7 зубчиков чеснока
1 ч. л. кунжутного масла
0,5 ч. л. сахара
1 стакан мясного бульона
соевый соус, уксус, горчица по вкусу
соль по вкусу

Калорийность: 148 ккал

• В кастрюле вскипятить воду, выложить лапшу, варить 1,5 минуты, откинуть в дуршлаг, несколько раз промыть холодной проточной водой.

• Говядину, свинину и курятину положить в кастрюлю, залить водой. Варить 25–30 минут до готовности. Готовый бульон процедить. Говядину и свинину нарезать тонкими пластинками, курятину разобрать на волокна.

• Дайкон очистить, нарезать тонкими пластинками. Огурец очистить, тонко нарезать вдоль. Посыпать огурец и дайкон солью и красным перцем. Яйцо отварить, разрезать на половинки.

• Имбирь и чеснок очистить, мелко порубить. Добавить красный перец, кунжутное масло и сахар.

• Лапшу разложить в специальные металлические порционные тарелки, сверху по кругу уложить свинину, говядину, курицу и огурец. В центр положить дайкон, украсить блюдо половинками яйца.

• В тарелки влить бульон, добавить по вкусу соевый соус,

уксус, горчицу, соль. Перед употреблением перемешать лапшу и бульон.

См. также Суп-лапша.

Лапшёвник

Блюдо русской кухни, запеканка, приготовленная с использованием лапши или макарон. В качестве начинки для лапшёвника подойдут мясо, сыр, грибы, колбаса, фарш и пр. Десертный лапшёвник готовят с добавлением изюма и фруктов. Традиционно лапшёвник делали именно как сладкое блюдо, клали в него мёд, сухофрукты, творог.

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

500 г лапши
2 ст. л. растительного масла
1 луковица
2 помидора
1 кг смешанного фарша из свинины и говядины
300 г твёрдого сыра
1 ст. л. сливочного масла
1 стакан томатного сока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 303 ккал

• Лапшу отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением ложки растительного масла, чтобы она не слиплась. Откинуть в сито.

• Лук очистить, мелко порубить. Помидоры вымыть, мелко нарезать. В сковороде разогреть растительное масло. Поджарить лук до золотистого цвета, выложить помидоры, обжарить до мягкости. Добавить фарш, тушить до готовности под закрытой крышкой, посолить и поперчить по вкусу. Сыр натереть.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить лапшу и фарш с овощами, перемешать. Залить лапшёвник томатным соком, сверху посыпать тёртым сыром. Поместить в разогретую до 180 ˚С духовку на 20 минут.

• Подавать лапшёвник на стол горячим.

Лапшерезка

см. Машинка для пасты.

Лардоны

Копчёное сало или бекон, нарезанный тонкими полосками. Лардоны используют для шпигования сырого мяса, в результате чего оно приобретает особенный вкус и аромат. Кроме того, лардоны подают в качестве дополнения к салатам и приготовленным овощам.

Салат «Лардон» с яйцом-пашот

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

50 г полосок из бекона или копчёного сала (лардонов)
100 г помидоров черри
2 ломтика белого хлеба
1,5 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
100 г салата фризе или рукколы
2 яйца
30 г козьего сыра
молотая паприка по вкусу

Для заправки
35 г тростникового сахара
1 сырой яичный желток
0,5 луковицы шалота
1 зубчик чеснока
1,5 ч. л. винного уксуса
1,5 ч. л. дижонской горчицы
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 241 ккал

• Лардоны поджарить на сухой сковороде, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, разрезать на четыре дольки каждый.

• Белый хлеб нарезать кубиками, подсушить в духовке, выложить в миску, полить оливковым маслом, добавить пропущенный через пресс или мелко нарубленный чеснок и паприку, перемешать.

• Приготовить заправку: поместить все ингредиенты в блендер и хорошо измельчить.

• На блюдо выложить салат, лардоны, сухарики, помидоры черри. Полить заправкой, слегка перемешать. Козий сыр нарезать произвольно.

• Сварить яйца-пашот: выложить в чашки квадраты пищевой плёнки, смазать растительным маслом, выпустить яйца, закрутить в виде мешочков. Поместить яйца в слабо кипящую воду на 3 минуты, затем достать.

• Срезать у мешочков с яйцами верхушки и дать каждому яйцу выскользнуть на салат сверху. Дополнить салат козьим сыром, сразу подавать к столу.

Ласси

Индийский напиток на основе йогурта с добавлением воды, соли, сахара, специй, фруктов и льда, популярный во всём мире. Лёд мелко дробят, смешивают с остальными ингредиентами и быстро взбивают. Подают как прохладительный напиток.

Манго ласси

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин

1 манго
100 г льда
150 мл молока
300 мл натурального сливочного йогурта
щепотка корицы
щепотка мускатного ореха

Калорийность: 64 ккал

• Манго очистить от кожицы, мелко нарезать, пюрировать в блендере, протереть через сито. Лёд размолоть блендером в мелкую крошку.

• Смешать пюре из манго с ледяной крошкой, влить охлаждённые молоко и йогурт, массу взбить в блендере. Добавить корицу и мускатный орех, перемешать.

• Разлить по бокалам, подать на стол.

«Ласточкины гнёзда»

1) В китайской кухне – деликатес, настоящие гнёзда птиц, приготовленные в бульоне. В пищу употребляются гнёзда стрижей-салаганов, при этом из более 20 видов этих птиц только 2 – светло-гнездовой и тёмно-гнездовой – строят гнёзда, пригодные для изготовления этого блюда. Оно считается одним из самых редких и дорогих деликатесов в мире.

Цвет гнезда зависит от количества перьев, использованных для его строительства, в целом же гнёзда птицы строятся из слюны и непереваренной пищи, как правило, насекомых. Гнёзда собирают вручную, затем очищают и высушивают. Готовят из них обычно супы, редко запекают на пару с начинкой из батата или фруктов.

Первые упоминая об этом блюде относятся к XIV веку, тогда гнёзда готовили для императорского стола как средство повышения иммунитета. Современные исследования доказали, что слюна из таких гнёзд способна повысить иммунитет только у самих стрижей, но не оказывает никакого влияния на человека.

В настоящее время из-за неконтролируемого сбора гнёзд популяция стрижей-салаганов уменьшилась на 85 %. Однако все попытки запретить сбор не увенчались успехом, птичьи гнёзда очень маленькие и их легко поставлять контрабандным путём, что является основным источником дохода многих жителей Китая и Андаманских островов.

2) Десерт, представляющий собой безе с добавлением орехов, в кухнях стран Балканского региона.

Время приготовления: 1 час 10 мин

2 яичных белка
1 стакан сахара
1 стакан очищенного рубленого миндаля
1 ст. л. рафинированного растительного масла

Калорийность: 292 ккал

• Охлаждённые белки взбить в крутую пену, понемногу добавляя сахар. Получившаяся масса должна быть плотной и сохранять форму.

• Добавить в белковую смесь миндаль, осторожно перемешать. Ложкой выложить белково-миндальную массу на

противень, смазанный растительным маслом.

• Подсушивать «ласточкины гнёзда» в духовке при температуре 100 °С около 1 часа, затем охладить и подать к столу.

Десерт «Ласточкины гнёзда»

Латиноамериканская кухня

Кухни стран Латинской Америки – Кубы, Мексики, Бразилии, Аргентины, Перу, Чили, Уругвая, Колумбии, – очень схожие из-за территориального соседства и миграции населения. Латиноамериканская кухня объединяет в своих традициях рецепты и способы приготовления коренных жителей (индейских племён) и европейских колонистов: испанцев, португальцев, а также эмигрантов, в основном из Италии.

Основу этой кухни составляют блюда из кукурузы. Её готовят как самостоятельное блюдо, используют в виде гарнира, как ингредиент основных блюд, из неё делают десерты и напитки. Зёрна кукурузы перемалывают в муку и пекут лепёшки – тортильяс. Кроме кукурузы особенно распространены красная фасоль и бобы, помидоры и картофель. Кстати, именно из Латинской Америки помидоры и картофель попали в Европу, а затем распространились по всему миру.

Из мяса в латиноамериканской кухне предпочтение отдаётся свинине и говядине. Мясо жарят на углях или открытом огне с большим количеством ароматических трав (базилика, шалфея, тимьяна, мяты), острого перца, лука и чеснока. Примечательно, что мясо здесь практически никогда не панируют.

Много в латиноамериканской кухне рецептов с использованием рыбы и морепродуктов, их так же, как и мясо, готовят с большим количеством острого перца или подают с острым соусом. Вообще, острота, жгучий вкус – основная черта латиноамериканской кухни, где острые даже десерты. Недаром Латинская Америка лидирует по выращиванию и использованию перца чили – здесь его более 70 видов, включая знаменитый перец халапеньо.

В рецептах латиноамериканской кухни алкогольные напитки часто выступают в качестве одного из ингредиентов – в красном вине маринуют мясо, а белое вино добавляют в соусы и кондитерские изделия. Из крепких напитков наиболее известны писко (разновидность бренди), текила и, конечно, ром.

Из безалкогольных напитков наиболее распространён черный кофе, по его употреблению, как и по мировым поставкам, страны Латинской Америки уверенно лидируют уже несколько столетий.

Здесь также готовят различные фруктовые и овощные соки – это неотъемлемая часть завтрака, в них обычно дополнительно добавляют те же травы, что и в основные блюда.

Климат Латинской Америки позволяет выращивать большое количество различных фруктов, из них готовят салаты, напитки,

холодные супы и десерты.

Жители этого региона планеты очень любят сладкое, поэтому в их кухне множество десертов: различные кремы, пудинги, пироги, молочная карамель и пончики, обжаренные во фритюре, с добавлением сахара.

Важнейшие блюда латиноамериканской кухни (в алфавитном порядке):[1]

Альфахор – печенье с кремом и кокосовой стружкой.

Ампанада – пирожки с говядиной, яйцом, маслинами и виноградом.

Антикучос – шашлыки, маринованные в пиве и уксусе.

Аррос кон пойо – рис с курицей и овощами.

Асадо – аргентинское блюдо, мясо на вертеле.

Бобо – курица с овощами в сливочном соусе.

Бригадейрос – популярный в Бразилии десерт, домашние конфеты.

Джамбалайя – варёный рис, обжаренный, затем тушённый с добавлением лука, черешкового сельдерея и сладкого зелёного перца.

Итапоа – крабовый пудинг.

Карапулька – тушённое в остром винном соусе мясо с картофелем и гарниром из риса.

Мокека – рыбный суп.

Пикаронес – перуанские жареные пончики.

Пири-пири – рагу из курицы, с острым соусом из перца пири-пири.

Пучеро – густой суп с макаронами, злаками, бобовыми, овощами и мясом.

Севиче – закуска из сырой рыбы, маринованной в соке лайма.

Такос – кукурузные или пшеничные тонкие лепёшки с различными начинками.

Тимбале – запеканка из курицы и ветчины

Тортильяс – лепёшки из кукурузной муки.

Фейжоада – густое рагу с фасолью.

Хумитас – кукурузное пюре.

Чурраско – кусочки мяса, обжаренные на углях.

Латкес

Блюдо еврейской кухни. Оладьи из картофеля, мацы или пшеничной муки. Подаются с яблочным соусом и сметаной.

Латкес из картофеля

На 5 порций
Время приготовления: 45 мин

6 крупных картофелин
1 кисло-сладкое яблоко
1 средняя луковица
2 яйца
щепотка разрыхлителя теста
2 ст. л. пшеничной муки
соль по вкусу
50 мл растительного масла для жарки
сметана для подачи

Калорийность: 168 ккал

• Картофель очистить, натереть на крупной тёрке. Немного подсолить и оставить на 20–30 минут, затем слить выделившийся сок, массу тщательно отжать и выложить в миску.

• Яблоко вымыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину. Лук очистить. Всё натереть на крупной тёрке.

• Натёртые яблоко и лук выложить в миску с картофелем, подсолить по вкусу. Добавить яйца, разрыхлитель и муку, тщательно перемешать.

• В сковороде разогреть масло. Выкладывать тесто столовой ложкой и жарить оладьи с обеих сторон до золотистой корочки, около 5 минут.

• Подавать горячими со сметаной.

Латкес из пшеничной муки

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

2 стакана простокваши
1 яйцо
0,5 ч. л. соли
2,5 стакана пшеничной муки
щепотка соды
3–4 ст. л. растительного масла
1 большая луковица
200 г куриной кожи

Калорийность: 256 ккал

• Простоквашу влить в кастрюлю, немного подогреть, влить яйцо, слегка взбить и посолить смесь.

• Добавить в кастрюлю муку, размешать до однородности, затем всыпать соду, аккуратно перемешать.

• Сковороду слегка смазать растительным маслом, хорошо прогреть и выпекать оладьи, поджаривая с обеих сторон примерно по 2–3 минуты.

• Готовые оладьи хранить в тепле до подачи.

• Лук очистить и мелко нарубить. Куриную кожу промыть, обсушить, мелко нарезать.

• Обжарить на сковороде кусочки куриной кожи до золотистых шкварок, готовые шкварки переложить в миску.

• На вытопленном жире обжарить лук до золотистого цвета, затем выложить в сковороду шкварки, перемешать, перелить смесь в соусник и подавать к столу с тёплыми оладьями.

Латук

см. Салат-латук.

Латышская кухня

Латышская национальная кухня достаточно простая и сытная. Её основными составляющими являются пшеничная мука, крупы, бобы, горох, молочные продукты, овощи и рыба. Одной из отличительных черт кухни Латвии является порой непривычное сочетание компонентов в приготовлении блюд. И, в отличие от других стран Прибалтики, латыши часто употребляют молочные, хлебные и сладкие супы.

Географическое положение Латвии привело к появлению в её кухне многих рыбных блюд, чаще всего это тушёная рыба, запеканки, а также оригинальные каши и салаты с рыбой. Довольно широко распространены в латышской кухне и мясные блюда, самое популярное мясо – свинина. Существуют старинные латышские кушанья, в которых присутствуют свиные пятачки, уши и хвостики. Большой популярностью пользуются холодец из свиных ножек и запечённая свиная рулька.

Среди овощных блюд особенно распространены те, что готовятся из картофеля, лука и белокочанной капусты. Многие блюда готовятся на основе круп и бобовых. Традиционное латышское кушанье, которое принято подавать в Рождество, – серый горох со шпиком. В рождественские праздники это блюдо обязательно включается в меню большинства рижских ресторанов и предлагается на ярмарках. Популярны в латышской кухне густые супы – путры, которые представляют собой кашицу из овощей и крупы с добавлением рыбы, сала или копчёного мяса, а также кисломолочных продуктов.

Особое место занимает хлеб и блюда из него. Чаще всего на столе латышей присутствует ржаной хлеб, а вот блюда готовят как из ржаного, так и из пшеничного – это супы, йогурты, десерты и даже хлебное мороженое. Как и в России, одна из самых популярных закусок к пиву здесь – ржаные сухарики.

Латвия славится оригинальными домашними сырами, например, «янов сыр» готовят из жирного творога с добавлением яиц и тмина, из-за чего он приобретает характерный желтоватый оттенок и солоноватый творожный вкус.

Латышские напитки готовят на основе мёда, берёзового и кленового сока, очень популярны различные путельсы, кислые гороховые или овсяные кисели с добавлением простокваши или брусничного сока.

Из алкогольных напитков самым знаменитым является, конечно, рижский чёрный бальзам, известно также и пиво из ржаного солода и мёда.

Латышские десерты также зачастую отличаются оригинальностью: манная каша со взбитыми сливками, сладкий суп из ржаного хлеба, пирожные из солёного теста, но со сладкой начинкой и т. п.

Важнейшие блюда латышской кухни (в алфавитном порядке): [2]

Вецс-путра – рыбная каша.
Лидака-ун-ола – щука в горшке.
Луковый клопс – тушёное мясо с луком в сметанном соусе.
Пивной суп с творогом и яичными желтками.
Пипаркукас – медовое печенье.
Путельс – кислый кисель из овсянки или гороха.
Путра – каша из зерна и овощей с салом.
Расолс – салат, похожий на винегрет, со свининой и сметанной заправкой.
Розинмайзес – булочки с изюмом.
Сельдь в белом маринаде.
Скландраусис – пирожки с картофелем и морковью.
Шпеккухен – пирожки с беконом.
Юмбрики – пирожные из заварного теста с творожным кремом.

Лаханоризо

Блюдо греческой кухни. Овощной плов на основе риса или булгура.

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

200 г белокочанной капусты
1 средняя луковица
1 красный сладкий перец
2 средние моркови
100 мл оливкового масла
3 ст. л. лимонного сока
100 мл томатного сока
1 ч. л. соли
щепотка молотого кориандра
10 горошин душистого перца
100 г круглого риса или булгура
100 мл воды
1 пучок петрушки

Калорийность: 110 ккал

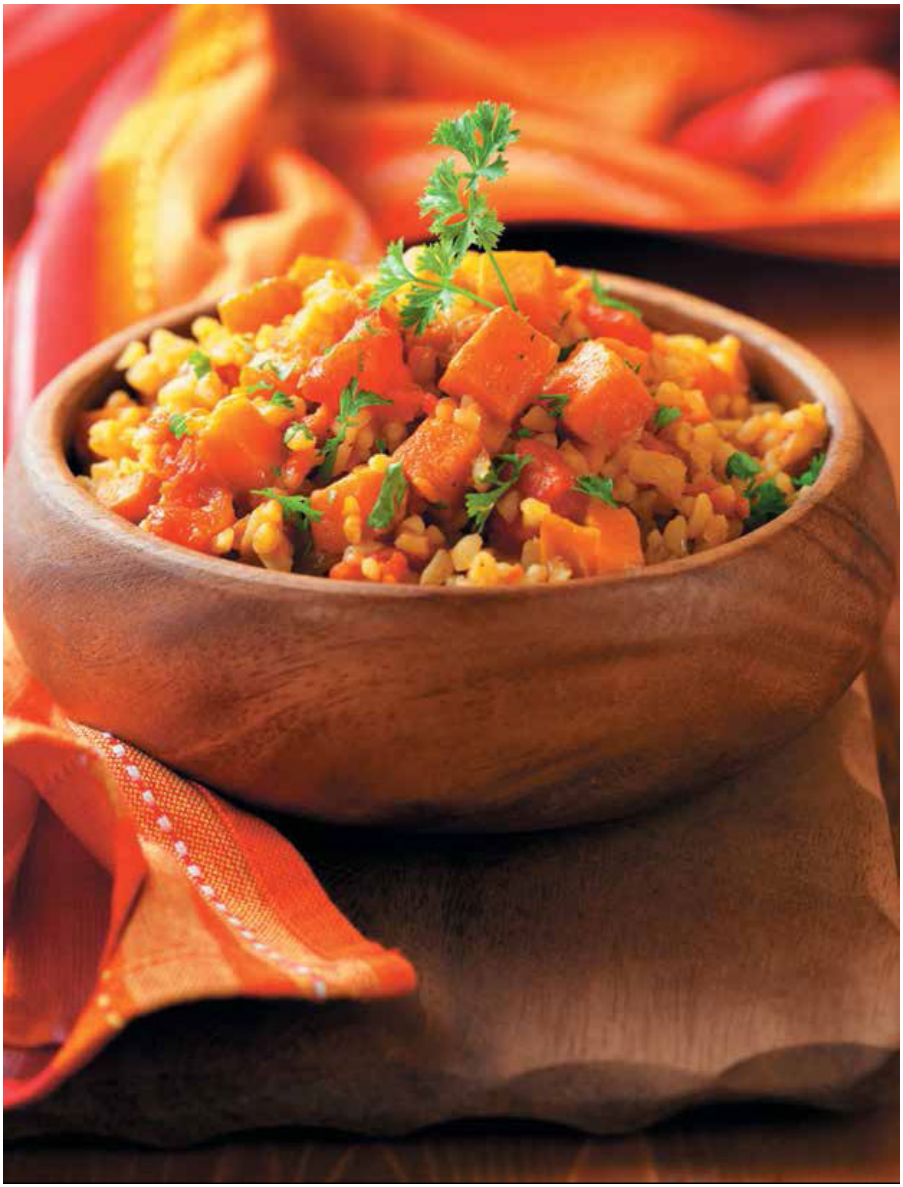
• Капусту мелко нашинковать. Лук очистить, нарезать на крупные кубики, сладкий перец – квадратиками. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками или кубиками.

• В сковороде разогреть оливковое масло, спассеровать на нём лук, добавить морковь, жарить 2–3 минуты. Выложить капусту, постоянно помешивая, жарить на сильном огне 5–7 минут.

• Добавить в сковороду сладкий перец, лимонный сок, томатный сок, соль, кориандр и перец горошком, перемешать. Уменьшить огонь до слабого и тушить около 10 минут.

• Рис промыть (булгур промывать не нужно), выложить в сковороду, влить воду, перемешать, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности риса или булгура.

• Петрушку мелко порубить. Лаханоризо разложить по тарелкам, посыпать зеленью и подавать горячим.



Лахчак

Блюдо узбекской кухни. Жареная говядина с кусочками отварного теста.

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

1 стакан пшеничной муки
100 мл воды
300 г филе говядины
2 ст. л. топлёного курдючного жира
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 344 ккал

• Муку просеять на стол горкой, в центре сделать углубление, влить воду и замесить крутое тесто.

• Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать небольшими квадратиками. Отварить их в подсоленной воде, откинуть в дуршлаг.

• Говядину нарезать маленькими кусочками. На сковороде разогреть жир, обжарить мясо до румяной корочки.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, добавить к мясу и обжаривать в течение 3–4 минут.

• Добавить в сковороду томатную пасту, посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать, тушить 8–10 минут.

• В сковороду выложить отваренные квадратики теста, перемешать, прогреть в течение 3–4 минут и убрать с огня. Блюдо к столу подавать горячим.

Лебеда

Растение семейства Амарантовые. Сегодня лебеду считают сорняком, но всего несколько десятилетий назад в России она была полезной сельскохозяйственной культурой. До сих пор её как листовой овощ выращивают во многих странах Европы и Латинской Америки. Злак киноа (*см. Киноа*), ставший очень популярным в последнее время, не что иное как семена одного из видов лебеды.

Лебеда была известна ещё в Древнем Риме, отсюда она распространилась по всей Европе и попала в Россию, где на протяжении нескольких веков не раз спасала людей от голода в тяжёлые времена. Ещё живы те, кто в блокадном Ленинграде, будучи детьми, выживали с её помощью. А всё потому, что из лебеды тогда варили кашу и пекли лепёшки. Как говорили многие очевидцы той войны, если бы не лебеда, выжить было бы немыслимо, ведь получая 375 г хлеба из жмыха на троих, это было нереально.

Лебеда очень неприхотлива к условиям выращивания и к почве, растёт она от Арктики до засушливых пустынь Африки. На Руси листья и молодые побеги лебеды ели варёными, а семена сушили и перемалывали в муку, которую смешивали с пшеничной или ржаной, из этой смеси готовили блины, кисели и хлеб.

Сегодня существуют садовые виды лебеды, все части растения которой пригодны для употребления в пищу, однако в России, особенно в Закавказье, растёт несколько видов съедобной дикой лебеды, отличить их от несъедобной можно по окраске листьев и семян: у съедобных видов листья и семена всех оттенков зелёного, при этом листья на оборотной стороне имеют белый мучнистый налёт, а у несъедобных листья фиолетовые, а семена синеватые или жёлтые.

В лебеде содержатся 17 аминокислот, необходимых человеку, также в ней большое количество витаминов С и группы В. Но основная её особенность состоит в том, что из-за большого количества клетчатки лебеда, добавленная в любое блюдо, повысит его пищевую ценность и насыщение произойдёт быстрее, а значит и порции на тарелке будут меньше. При этом лебеда никак не повлияет на вкус блюда, её побеги и листья не имеют выраженного вкуса. А вот каша из семян по вкусу близка к гречневой, поэтому в старину её часто использовали для начинки при запекании курицы или дичи. Также кашу из лебеды добавляли в качестве одного из ингредиентов начинки в курники.

В современной кулинарии лебеду используют как листовой овощ: в свежем виде добавляют в салаты, варят с ней супы или готовят на гарнир как капусту, в этом случае в блюдо кладут большое количество приправ и ароматических трав; лебеду жарят и тушат с мясом; её можно заготовить впрок, заквасив или засолив. Также с лебедой можно приготовить окрошку или вегетарианские котлеты. Ещё один вариант применения лебеды – украшение блюд, сегодня насчитывается более 30 сортов садовой лебеды с различной окраской листьев – от белого до тёмно-бордового цвета.

Холодный суп со щавелем и лебедой

На 4 порции
Время приготовления: 18 мин + охлаждение

100 г листьев молодой лебеды
80 г листьев щавеля
0,5 пучка укропа
3–4 пёрышка зелёного лука
1 крупный огурец
2 яйца, сваренных вкрутую
4 стакана воды
100 г сметаны
соль по вкусу

Калорийность: 19 ккал

• Листья лебеды и щавеля промыть, стряхнуть воду, нарубить. Укроп и зелёный лук промыть, мелко порубить, отложить до подачи. Огурец вымыть, при необходимости очистить (если кожица жёсткая), нарезать соломкой. Яйца очистить и разрезать пополам.

• Влить воду в кастрюлю, довести до кипения, посолить, убавить огонь, положить лебеду и щавель. Варить 7–8 минут. Снять с огня и охладить.

• Вмешать в суп укроп, зелёный лук и огурец, проверить, хватает ли соли.

• Разлить суп по тарелкам, добавив в каждую по половинке яйца и ложке сметаны.

Леберкёзе

Закуска немецкой кухни, аналог русского мясного «хлеба», по сути, запечённый мясной паштет. Примечательно, что название *Leberkäse* буквально переводится с немецкого языка как «печень-сыр», хотя среди его ингредиентов нет ни того, ни другого.

Подаётся леберкёзе со сладкой баварской горчицей и картофельным салатом, а также используется для бутербродов.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 средняя луковица
400 г свинины
400 г говядины
150 г свежего свиного сала
250 г льда
1 ч. л. соли
0,5 ч. л. белого перца
1 ч. л. майорана
2 ст. л. топлёного масла для смазывания формы

Калорийность: 271 ккал

• Лук очистить, разрезать на 4 части. Охлаждённое мясо, лук и сало пропустить через мясорубку с мелкой решёткой два раза. Поместить фарш в блендер, измельчить до однородной кашицы, постепенно добавляя лёд, соль, перец и майоран.

• Прямоугольную форму обильно смазать топлёным маслом, переложить в неё мясную массу, проколоть в нескольких местах шпажкой, чтобы выпустить воздух. Массу утрамбовать, поверхность разровнять.

• Запекать леберкёзе в духовке при 180 °С в течение 1 часа.

• Достать блюдо из духовки, извлечь из формы, охладить.

Левашники

Блюдо русской кухни. Небольшие пирожки из тонкого теста с начинкой из ягод, которые жарятся во фритюре.

На 10 порций
Время приготовления: 1 час

400–500 г пшеничной муки
2 яйца
50–75 мл воды
1 ст. л. сахара
щепотка соли
300–350 г любого варенья
500 мл растительного масла для жарки

Калорийность: 408 ккал

• Муку просеять в глубокую миску, добавить одно яйцо, воду и сахар, замесить крутое не липкое тесто. Сформировать из теста шар, накрыть его полотенцем и оставить на 10–15 минут.

• Второе яйцо разбить в отдельную посуду и взбить венчиком до однородной массы.

• Острым ножом разрезать тесто на три части, каждую скатать в тонкую колбаску и нарезать на кусочки размером с грецкий орех. Каждый кусочек очень тонко раскатать, в центр положить 1 ч. ложку варенья, смазать края взбитым яйцом и защипать. Сформировать таким образом все пирожки.

• В глубокой сковороде разогреть растительное масло, с помощью шумовки опустить в него часть левашников. Жарить на среднем огне с обеих сторон до золотистой корочки. Приготовить таким образом все левашники. Немного остудить и подать к столу.

Леденец

Конфета из сахара, иногда с добавлением патоки или кукурузного сиропа. Леденцы известны в кулинарии со Средних веков, в Японии их изготавливали уже в XIII столетии, а в Европе они стали известны с XIV века. На Руси «леденцами» назывались сахарные конфетки на палочке, которые делали в форме рыбки, ёлочки или петушка, и именно леденец на палочке – самая распространённая форма таких конфет.

Современные виды леденцов: **фигурные на палочке**; **карамельные**, их заворачивают в фантики, как другие конфеты, и часто дополняют жидкой начинкой; **монпансье** – мелкие леденцы в виде капелек, которые традиционно фасуют в металлические коробочки; **карандаши** – леденцы в виде длинных палочек; **трости** – леденцы в виде длинных палочек с изогнутым концом, традиционная рождественская сладость.

Домашние леденцы

На 12 шт.
Время приготовления: 30 мин + застывание

250 г сахара
100 г воды
0,5 ч. л. пищевого красителя
2–3 капли ванильной эссенции
0,5 ч. л. лимонной кислоты
2 ст. л. растительного масла

Калорийность: 367 ккал

• В сотейник всыпать сахар и влить воду. Готовить на слабом огне, время от времени встряхивая сотейник, но не мешая, 5–7 минут, не допуская бурного кипения.

• Снять с огня, добавить краситель и ванильную эссенцию, вернуть на плиту, готовить 3–4 минуты.

• Снять с огня, добавить лимонную кислоту и быстро перемешать.

• Из бумаги для выпечки нарезать квадраты, смазать каждый квадрат растительным маслом (или использовать формочки для леденцов, смазанные маслом). В центр каждого квадрата выложить 2 ст. ложки леденцовой массы, посередине положить деревянную шпажку и прокрутить её, не поднимая, несколько раз вокруг своей оси, чтобы палочка была полностью покрыта. Оставить леденцы до полного затвердения.

Ледник

Древний прототип холодильника. Погреб или наземное сооружение, в одну часть которого зимой закладывали лёд, а в другой, которая охлаждалась за счёт этого льда, хранили продукты в тёплое время года. Такие сооружения были известны как в Европе, так и на Руси, причём в северной части нашей страны зимой просто выкапывали яму, наливали в неё воду, она замерзала, а весной лёд укрывали соломой и сооружали сверху шалаш для хранения продуктов.

Ледники можно встретить и сегодня в отдалённых горных районах Италии, Франции или на Кавказе – здесь, как правило, для их устройства используют естественные гроты в горах, куда закладывают большое количество льда. В таких местах хранят вино или используют их для вызревания некоторых видов сыров.

Принцип ледника применяют также некоторые частные рыболовецкие артели: лёд закладывается в один из трюмов корабля, в дальнейшем он используется для сохранения улова свежим при доставке его на берег.

Ледогенератор

Холодильный агрегат для производства пищевого льда. Чаще всего используется в магазинах, барах и ресторанах, но также им оснащаются некоторые современные модели холодильников.

Ледогенераторы подразделяют на производящие лёд:

– **в кубиках** (его используют для приготовления напитков);

– **хлопьями или чешуйками** (такой лёд обладает идеальной температурой для замораживания и хранения рыбы и морепродуктов);

– **«пальчиками»** – цилиндрами с отверстием внутри (его применяют в блюдах, где он необходим не столько для охлаждения, сколько для постепенного разбавления, например, в коктейлях);

– **гранулированный** – (его температура самая низкая – 0 °С, этот лёд больше похож на крупные снежинки, применяют его для выкладки продуктов или устройства ледяного ложа (*см. Ледяное ложе*).

Ледяная рыба

Рыба семейства белокровных, другое название «белокровная щука». Обитает только в водах Антарктики. Её особенности – бесцветная кровь и отсутствие характерного «рыбного» запаха при готовке. Известна ледяная рыба с конца XIX столетия, однако изучена и описана только в середине XX века. Из-за сложности вылова считается морепродуктом класса «премиум».

Мясо ледяной рыбы содержит большое количество калия, фосфора и фтора. Так как водится она в совершенно не загрязнённых промышленными отходами водах, мясо этой рыбы считается самым чистым и диетическим.

В кулинарии ледяная рыба ценится за особую нежность мяса и креветочный привкус. Чаще всего её жарят или запекают. Готовят ледяную рыбу с кожицей, чистить её не нужно, так как чешуи у неё нет.

Жареная ледяная рыба

На 3 порции
Время приготовления: 20 мин

6 шт. ледяной рыбы
0,5 лимона
2 веточки розмарина
50 г пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
5–6 зубчиков чеснока
соль и перец по вкусу

Калорийность: 120 ккал

• Ледяную рыбу выпотрошить и промыть. Хорошо обсушить бумажными полотенцами. Посолить снаружи и изнутри.

• В брюшко каждой рыбки вложить ломтик лимона и несколько листочков розмарина.

• В широкую миску всыпать муку, обвалять в ней рыбу.

• На сковороде разогреть растительное масло, выложить целые, слегка раздавленные плоской стороной ножа зубчики чеснока и на сильном огне обжарить рыбу по 2–3 минуты с каждой стороны, переворачивая осторожно, чтобы она не распалась.

• Подавать к столу горячей, по желанию дополнив дольками лимона.

Ледяное вино (айсвайн)

Десертное вино, которое делают из белых сортов винограда, подмёрзшего на лозе. Производится в США, Канаде, Австрии, Германии и в совсем небольших количествах в некоторых других странах. По свидетельству историков, подобное вино было известно ещё в Древнем Риме, однако впоследствии о нём забыли. Первое ледяное вино в современной истории было изготовлено в Германии в 1794 году.

Айсвайн изготавливается из замёрзшего винограда, сок из которого отжимается в условиях низкой температуры, чтобы ягоды не успели растаять. Вода, содержащаяся в ягодах, при отжиме сока остается в виде кристаллов под прессом, в то время как сусло получается особо концентрированным.

Ледяное вино выпускается в очень ограниченных объёмах, так как существуют обязательные нормативы для температуры замерзания винограда: –8 °C для США и Канады и –7 °C для Европы, а подобные климатические условия редко встречаются в регионах, где выращивают виноград сортов Рислинг или Видаль Блан, из которого его и производят. Кроме того, для изготовления 1 л ледяного вина требуется около 30 кг винограда. Поэтому небольшие партии ледяного вина производят в среднем один раз в 5–7 лет, и стоит оно дорого.

Некоторые производители используют искусственно замороженный виноград, но такое вино не отличается полнотой вкуса и аромата, которая присуща настоящему ледяному вину, в профессиональной среде его называют «вином из морозильника» и оценивают невысоко.

Ледяное ложе

Подушка из колотого льда, на которой подают блюда, требующие охлаждения. Для устройства ледяного ложа большое блюдо наполняют колотым льдом, а сверху на меньшей по размеру посуде помещают продукт. Единственный продукт, который подаётся непосредственно на ледяном ложе без какой-либо посуды – это устрицы, их выкладывают на лёд прямо в раковинах. На ледяном ложе подают закуски (например, икру), напитки, холодные десерты, супы и некоторые салаты.

Ледяное ложе для подачи устриц

Лежни

Блюдо украинской кухни. Картофельная запеканка с квашеной капустой.

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

7–8 средних картофелин
4 яйца
250–300 г квашеной капусты
100 г сала
3 средние луковицы
2 ст. л. пшеничной муки
1 стакан сметаны для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Картофель очистить и отварить в подсоленной воде около 20–25 минут, размять в пюре, немного остудить и вбить в него 3 яйца.

• Квашеную капусту слегка отжать и потушить до мягкости (30–40 минут). Если в конце тушения осталась жидкость – слить её.

• Сало нарезать небольшими кусочками. Лук очистить и мелко нарубить. В отдельной сковороде вытопить из сала жир (шкварки оставить) и обжарить на нём лук до золотистого оттенка.

• Добавить в сковороду тушёную капусту, поперчить по вкусу и перемешать.

• Небольшим кусочком сала смазать форму для запекания. Равномерно посыпать её мукой и выложить половину картофельного пюре. Разровнять, сделав небольшие бортики. Вторым слоем выложить смесь капусты с луком, затем оставшееся картофельное пюре, соединив верхний и нижний слои так, чтобы начинка была внутри.

• Слегка взбить оставшееся яйцо, смазать верх запеканки. Запекать блюдо в духовке при температуре 180 °C до образования золотистой корочки, около 15 минут. Достать блюдо из духовки, нарезать на порционные куски. Подавать к столу со сметаной и шкварками.

Лекерли

Швейцарские пряные медовые коврижки или печенье. Придуман этот десерт в городе Базель, и традиционно продаётся там перед Рождеством. Базельские лекерли – это печатные пряники с сахарной или ромовой глазурью, в других частях Швейцарии лекерли покрывают глазурью на основе горьких настоек.

Лекерли также популярны как домашний десерт, в этом случае тесто выкладывается на противень одним пластом, выпекается, а затем покрывается глазурью. После остывания его нарезают на ромбы или прямоугольники.

Устоявшегося рецепта нет, каждый магазин и каждая хозяйка готовят лекерли по своему «фирменному» рецепту.

Время приготовления: 1 час

500 г пшеничной муки
350 г жидкого мёда
100 г апельсиновых цукатов
60 г рубленого миндаля
0,5 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. молотой гвоздики
0,5 ч. л. молотого кардамона
0,5 ч. л. молотого мускатного ореха
2 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. соды
4 ст. л. молока
1 ст. л. рома
2 ст. л. сливочного масла для смазывания формы

Калорийность: 412 ккал

• Просеять муку в миску, добавить мёд, перемешать до однородной массы. Вмешать цукаты, миндаль, корицу, гвоздику, кардамон, мускатный орех, имбирь и соду. Тесто очень тщательно промешать.

• Глубокую форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в неё тесто, разровнять. Выпекать в духовке при 180 °С в течение 20 минут.

• Смешать молоко с ромом. Достать форму из духовки, залить сверху приготовленной смесью из молока и рома, оставить на 5 минут.

• Разрезать лекерли на прямоугольники прямо в форме, извлечь печенье, выложить на решётку и полностью остудить.

Лекех

Десерт еврейской кухни, медовый кекс или коврижка. Пекут лекех за несколько дней до еврейского Нового года. Свежеиспечённый лекех немного горчит, поэтому его оставляют на 2–3 дня для настаивания.

Подобное блюдо – часть кухни европейских евреев (ашкенази), и похоже на многие виды европейской медовой выпечки с пряностями: английский имбирный пряник, французский пряничный хлеб *pain d'épices* и т. п.

В лекех, помимо мёда и специй, часто добавляют чай или кофе для золотисто-коричневого цвета. Классический еврейский лекех плотный и сухой, но многие современные варианты кекса более мягкие и нежные.

На 1 шт.
Время приготовления: 2 часа + настаивание

1 апельсин
2–3 см корня имбиря
1 стакан пшеничной муки
200 г сахара
1 ч. л. соды
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. молотой корицы
1 стакан светлого мёда
4 ст. л. растительного масла
2 яйца

Калорийность: 284 ккал

• Апельсин вымыть, с помощью тёрки снять цедру, сок выжать. Корень имбиря очистить, натереть на мелкой тёрке.

• В глубокую миску просеять муку, добавить сахар, соду, молотые имбирь и корицу, перемешать. Влить мёд, добавить 2 ст. ложки растительного масла, яйца, цедру апельсина.

• Перемешать, влить апельсиновый сок, добавить свежий имбирь, вымесить тесто до однородности.

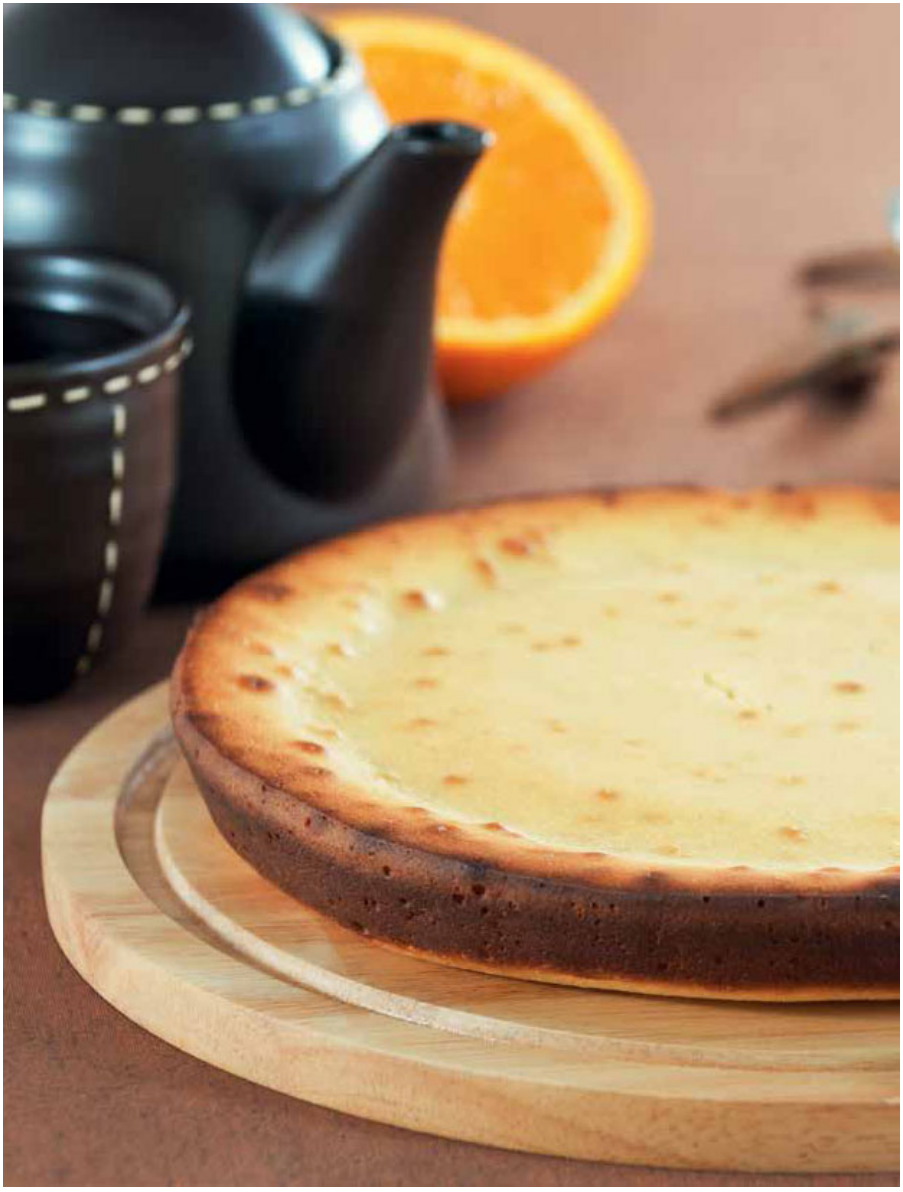
• Форму для запекания смазать оставшимся растительным маслом, выложить в неё тесто.

• Выпекать лекех в духовке при температуре 180 °C в течение 40–50 минут.

• Достать лекех из духовки, остудить в форме, затем извлечь

и перевернуть на блюдо.

• Оставить лекех в тёплом месте на 1–2 дня.



Леманг

Блюдо различных кухонь стран Юго-Восточной Азии. Клейкий рис, сваренный в кокосовом молоке в частях стебля бамбука. Такой способ приготовления клейкого риса во многих странах является повседневным. Примечательно, что готовят леманг в странах с разными языками, но название блюда при этом во всех звучит одинаково. Существует раздел антропологии, который занимается изучением человека с точки зрения распространения различных блюд, и именно леманг стал одной из основных частей доказательной базы о существовании единой цивилизации на территории всей современной Юго-Восточной Азии.

Способ приготовления леманга остаётся неизменным многие тысячелетия – бамбук для специальных формочек высушивают, нарезают на трубочки длиной 10–20 см, затем выстилают изнутри банановым листом. Замоченный в воде клейкий рис плотно набивают в трубочки, вливают кокосовое молоко и наглухо затыкают свёрнутыми листьями. Трубочки расставляют вокруг костра и готовят 3–4 часа.

Такие трубочки с начинкой могут храниться до 1 недели без холодильника. Брикеты риса извлекают, и используют леманг как гарнир, часть блюда или для приготовления десерта.

Лемонграсс (лимонник, лимонная трава)

Растение семейства Мятликовые. Другие названия – лимонное сорго, цимбопогон, цитронелла. Известно более 55 видов, и все они съедобны, причём некоторые виды в Африке выращивают из-за неприятного запаха, отталкивающего насекомых-паразитов.

Для кулинарных целей в основном выращивают два вида: восточно-индийский и западно-индийский лемонграсс. Последний, кроме того, используют в парфюмерии и косметологии.

Лемонграсс употребляют в пищу в натуральном виде (при этом его добавляют в блюдо во время приготовления, а затем извлекают, так как стебли растения очень жёсткие), в высушенном, также из него делают масло – из-за сильного аромата лимона это масло часто используют в ликёроводочной промышленности как ароматизатор.

Чаще всего приправу из лемонграсса применяют для приготовления блюд карибской и азиатской кухни. Самое известное блюдо с добавлением лемонграсса – тайский суп Том Ям (*см. Том Ям*). Растение отлично подходит для ароматизации карри, супов, соусов, маринадов, напитков (особенно чая), блюд из мяса, овощей, рыбы и морепродуктов, а также десертов.

Нем нуонг (котлетки из свинины с лемонграссом)

(блюдо вьетнамской кухни)

На 6 порций
Время приготовления: 2,5 часа + маринование

800 г свиной вырезки
2 луковицы шалота
6 зубчиков чеснока
4 ч. л. сахара
2,5 ст. л. рыбного соуса
1 ч. л. молотого чёрного перца
5 ст. л. круглозёрного риса
100 г свиного жира
2 красных перца чили
7–8 стеблей лемонграсса

Калорийность: 299 ккал

• Свинину промыть, обсушить и нарезать на очень мелкие кубики. Лук-шалот очистить и мелко нарубить. Чеснок очистить, измельчить.

• В небольшой миске смешать свинину, лук-шалот, чеснок, сахар, рыбный соус и молотый перец. Поместить в холодильник на 1 час, затем в морозилку на 30 минут.

• В сильно нагретую сухую сковороду всыпать весь рис и, постоянно помешивая, поджарить до золотисто-коричневого цвета (10–12 минут). Переложить рис в плоскую тарелку и полностью охладить. При помощи кофемолки размолоть рис в порошок.

• Свиной жир нарезать на мелкие кубики.

• Перец чили очистить от семян и перегородок, мелко нарезать. Лемонграсс (1–2 стебля) мелко порубить и залить 0,5 стакана кипятка. В чашу блендера сложить перец, лемонграсс и вместе с небольшим количеством воды размолоть.

• Достать свиной фарш из морозилки и при помощи кухонного комбайна размолоть его до состояния полностью однородной густой пасты. Добавить к фаршу свиной жир и снова размолоть до однородности. Всыпать 3 ст. ложки рисового порошка и в быстром режиме перемешать. Выложить в фарш смесь из блендера и перемешать ложкой.

• Смазать руки растительным маслом, взять из миски примерно 3 ст. ложки пасты, в другую руку взять целый стебель лемонграсса и, используя его как шпажку, сформировать вокруг него небольшую вытянутую котлетку. Повторить с оставшимся фаршем и стеблями лемонграсса.

• Жарить нем нуонг на умеренно разогретом гриле 20–30 минут, периодически переворачивая. Подавать тёплым.

Чай из лемонграсса

Традиционный чай тайской кухни, который подают со льдом, иногда дополняя молоком и сахаром. В европейской кухне такой чай принято пить тёплым, добавляя мёд или коричневый сахар.

Из-за мочегонного эффекта чай из лемонграсса не рекомендуется пить поздно вечером.

Чай можно приготовить и из высушенного растения. В этом случае нужно взять 30 г сушёного лемонграсса и залить 1 л горячей (но не кипящей!) воды. Настаивать 20 минут, затем процедить и немного охладить. По вкусу можно добавить мёд или сахар.

На 4–5 порций
Время приготовления: 30 мин

4–5 стеблей лемонграсса
1 л воды
2 ст. л. мёда

Калорийность: 29 ккал

• Лемонграсс промыть, мелко нарезать и залить горячей водой.

• Настаивать 20 минут, затем процедить.

• Добавить в чай мёд, размешать до его полного растворения и подать на стол.

Лемонема

Рыба отряда трескообразных. Водится только в северной части Тихого океана. Это единственная из известных северных глубоководных рыб, имеющая чешую. Добывают лемонему в незначительных количествах.

В мясе лемонемы много витаминов группы В, а также никеля, кобальта и цинка.

Чаще всего лемонему запекают, тушат или жарят. Мясо лемонемы подходит и для приготовления суши.

«Ленинградский» торт

Популярный в СССР торт был придуман в 1960 году на Ленинградской кондитерской фабрике. Его рецепт стал результатом производственного соревнования кондитеров из Ленинграда и специалистов Киевской фабрики.

На 10–12 порций
Время приготовления: 2,5 часа

300 г маргарина
200 г сахара
щепотка ванилина
2 яйца
1 яичный желток
500 г пшеничной муки
1 ст. л. разрыхлителя теста
1 стакан рубленых жареных орехов
1 стакан абрикосового джема

Для крема
300 г сливочного масла
400 г сгущённого молока
200 г сахарной пудры
2 ст. л. какао-порошка

Для помадки
150 г сахарной пудры
1 яичный белок
3 ст. л. какао-порошка
250 мл воды

Калорийность: 454 ккал

• Приготовить коржи. Маргарин размягчить в отдельной ёмкости, всыпать сахар, добавить ванилин, два яйца и один яичный желток. Всё это тщательно перемешать до однородного состояния, добавить просеянную муку и разрыхлитель. Замесить однородное тесто, положить в миску и поставить в холодильник на 1 час.

• Тесто разделить на две части, каждую раскатать в пласт толщиной 5 мм. Выпекать каждый корж в духовке при 200 °С до золотистого цвета, около 20 минут.

• Готовые коржи тёплыми уложить друг на друга, обрезать края, сформировав прямоугольник, и разрезать поперёк пополам на две части. Обрезки торта измельчить в крошку и подсушить в духовке при 180 °С, смешать крошку с рублеными орехами.

• Приготовить крем. Размягчённое сливочное масло смешать со сгущёнкой, добавить сахарную пудру, какао-порошок. Массу перемешать, поместить крем в холодильник.

• Приготовить помадку. Взбить сахарную пудру, белок и какао-порошок, добавить стакан холодной воды. Быстро замесить до однородности мягкую и вязкую массу.

• Собрать торт. Коржи промазать абрикосовым джемом, а верхний также сверху залить помадкой. Бока торта смазать кремом и обсыпать смесью крошки и орехов.

Лесной орех

см. Фундук.

Ленок

Пресноводная хищная рыба семейства лососёвых, которая встречается в реках и горных озёрах Сибири и Дальнего Востока, Китая, Монголии и Кореи. Существует две его разновидности – острорылая и тупорылая. Длина до 70 см, вес в среднем 2–3 кг, но встречаются особи длиной до 1 м и весом до 8 кг.

В кулинарии ленок считается ценной, но редкой рыбой. Его жарят и запекают, но лучшим способом приготовления ленка является быстрое засаливание или маринование в корейском стиле – приготовление хе.

Лечо

Закуска балканской кухни. Родиной блюда считается Венгрия, там лечо подают в качестве гарнира к домашней копчёной колбасе или мясу, а также готовят с ним омлеты. В Росси лечо часто консервируют на зиму.

На 10 порций
Время приготовления: 40 мин

1 кг лука
3–4 ст. л. растительного масла
1 кг спелых помидоров
1 кг красного сладкого перца
соль по вкусу

Калорийность: 52 ккал

• Лук очистить, нарезать кольцами. В сковороде разогреть растительное масло, слегка обжарить лук, около 4 минут.

• Помидоры нарезать кружочками. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать колечками.

• Выложить помидоры и перец в сковороду с луком, тушить до мягкости овощей, около 15 минут. Посолить по вкусу.

• Подавать блюдо к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Лещ

Рыба семейства карповых. До 90-х годов XX века из-за неконтролируемого вылова лещ считался редкой рыбой. Благодаря искусственному разведению удалось не только восстановить популяцию леща, но и вывести новые виды.

Мясо леща нежное, в нём содержится много калия, фосфора, витаминов группы B и PP. Лещ – очень жирная рыба, уступает он по этому показателю только белуге. Знаменитый рыбий жир делают именно из леща. Употребление в пищу этой рыбы помогает снизить уровень холестерина и способствует профилактике образования холестериновых бляшек.

В кулинарии леща чаще всего жарят или запекают. Также из леща варят супы и похлёбки.

Лещ, фаршированный гречкой

На 1–2 порции
Время приготовления: 45 мин + маринование

1 крупный лещ
2 ст. л. лимонного сока
1 пучок укропа (по желанию)
1 стакан гречневой каши
2–3 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Леща промыть, выпотрошить, очистить от чешуи, извлечь жабры и ещё раз промыть.

• Сбрызнуть рыбу лимонным соком, посолить по вкусу и оставить в холодильнике на 2–3 часа.

• Укроп мелко нарубить, смешать с гречневой кашей. Приготовленной смесью наполнить брюшко леща, края закрепить деревянными шпажками. Полить рыбу оливковым маслом.

• Запекать в духовке при 180 °С в течение 30 минут.

• Подавать леща на стол горячим.

Лещ, запечённый с цитрусами и эстрагоном

На 1–2 порции
Время приготовления: 1 час 20 мин

1 крупный лещ
2 ст. л. растительного масла для смазывания
1 лимон
0,5 апельсина
2 веточки эстрагона
отварной картофель для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 112 ккал

• Леща выпотрошить, очистить от чешуи и удалить жабры. Промыть холодной водой, хорошо обсушить бумажным полотенцем. Натереть солью и уложить в форму для запекания, смазанную 1 ст. ложкой растительного масла.

• Лимон и половину апельсина вместе с кожурой нарезать на тонкие ломтики. Эстрагон промыть, стряхнуть воду.

• В брюшко рыбы вложить ломтики цитрусов и веточки эстрагона. Поперёк тушки сделать несколько неглубоких надрезов. Сверху рыбу смазать оставшимся маслом, щедро поперчить и запекать в духовке при 180 °С около 1 часа.

• Подавать с гарниром из отварного картофеля.

Лещина

см. Фундук.

Лёгкое

Субпродукт, чаще всего в продаже встречаются говяжьи или свиные лёгкие.

В лёгком много магния и кальция, также витаминов A и D. Лёгкое обладает специфическим вкусом, однако относится к разряду легкоусвояемых продуктов, поэтому его рекомендуют употреблять пожилым людям и тем, кто перенёс тяжёлые заболевания.

Чаще всего лёгкое тушат с овощами или в густом соусе.

Как выбирать

Цвет продукта должен быть всех оттенков розового, без тёмных и зелёных пятен. При этом трахея должна быть белой, её жёлтый цвет свидетельствует о том, что животное было старым или содержалось в неправильных условиях.

Как хранить

В холодильнике лёгкое можно хранить не более 2 дней. Лёгкое не замораживают, так как после размораживания оно полностью утрачивает свои гастрономические свойства.

Подготовка

Нужно удалить трахею и возможные спайки. Перед приготовлением блюда лёгкое отваривают.

Свиное лёгкое в соусе чили

На 2–3 порции
Время приготовления: 1,5 часа

500 г свиного лёгкого
1 л воды
2 лавровых листа
1 ст. л. соли
1 ч. л. рыбного соуса
2 ст. л. кунжута
1 небольшой пучок кинзы

Для соуса
4–5 крупных острых красных перцев
1 ст. л. оливкового масла
4 зубчика чеснока
1,5 ч. л. соли
3 ст. л. сахара
5 горошин душистого перца
0,5 ч. л. семян горчицы
3 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. соевого соуса

Калорийность: 82 ккал

• Лёгкое промыть, удалить трахею. Залить водой, добавить лавровый лист и соль. Отваривать лёгкое на среднем огне около 30 минут. Снять с огня, влить в кастрюлю рыбный соус. Накрыть крышкой и оставить на 20 минут.

• Приготовить соус. Перцы разрезать вдоль, очистить от семян и перегородок.

• Форму для запекания смазать оливковым маслом и выложить перцы в один ряд кожицей вверх. Запекать в духовке при 200 °C в течение 15–20 минут до тех пор, пока кожица не начнёт подгорать. Достать форму из духовки. Перцы немного охладить и очистить от кожицы.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс.

• В ступку сложить соль, сахар, душистый перец, семена горчицы, размолоть всё до однородного состояния. В отдельной посуде смешать винный уксус и соевый соус, добавить толчёные приправы и перемешать.

• Приготовленную смесь выложить в чашу блендера, добавить

мякоть печёных перцев и чеснок, размолоть всё до однородной кашицы.

• Лёгкое достать из бульона и нарезать на тонкие ломтики. В глубокую кастрюлю поместить половину лёгкого, сверху половину соуса, затем снова лёгкое и оставшийся соус. Залить всё бульоном, в котором варилось лёгкое. Поставить кастрюлю на слабый огонь и довести до кипения. Снять с огня и оставить на 30 минут.

• Кинзу промыть, стряхнуть воду и крупно нарезать.

• На порционные тарелки выложить лёгкое, сверху полить его соусом, посыпать кунжутом и украсить кинзой.

Ливаро

Мягкий французский сыр. В Нормандии его производят со времён Средневековья, а в XIX веке этот сыр был настолько популярным и доступным, что его прозывали «мясом для бедных» или «мясом для рабочих». В наши дни у сыра ливаро есть второе название: *colonel* (от фр. «полковник») – из-за 5 обёрнутых вокруг него полосок из камышовой соломы или бумаги он напоминает фуражку полковника французской армии.

Сыр обычно изготавливают на частных сыроварнях, и лишь малая часть производится промышленно, в основном для экспорта.

Ливаро делают из молока коров нормандской породы, выдержка – от 3 недель до 2 месяцев. Во время созревания сыр окрашивают в красновато-оранжевый цвет специальным натуральным красителем, который получают из растения аннато, растущего в Южной Америке.

Сыр отличается острым, насыщенным вкусом, подают его в конце трапезы с красным вином, кальвадосом или сидром.

Ливер (субпродукты)

Внутренние органы животных – печень, почки, сердце, желудок, лёгкие, диафрагма, трахея. Самым ценным ливером считается печень.

Ливер богат витамином D, что делает его особо полезным продуктом для детей. Из ливера готовят паштеты, супы, солянки и вторые блюда. Некоторые виды ливера, такие как сердце или желудок, нужно долго выварить, чтобы достичь мягкости; печень же, наоборот, легко пережарить – она готовится быстро.

По гастрономическим качествам ливер часто превосходит мясо, но его нужно более тщательно обрабатывать и готовить.

О различных видах субпродуктов см. соответствующие статьи энциклопедии.

Паштет из ливера

Время приготовления: 1,5 часа

500 г ливера (в том числе не менее 250 г печени)
1 средняя морковь
1 крупная луковица
4 ст. л. сливочного масла
50 мл сливок 30 % жирности
соль по вкусу

Калорийность: 184 ккал

• Ливер очистить, вымыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Морковь натереть на крупной тёрке, лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Дважды пропустить через мясорубку отваренный ливер, лук и морковь.

• Вмешать сливки, соль по вкусу и взбить паштет деревянной лопаткой. Перед подачей охладить.

Ливерная колбаса

Для её приготовления вместе с мясом используют свиные либо говяжьи внутренности – ливер. Также в неё добавляют сало, щековину, свиные уши, лёгкие, дыхательное горло и селезёнку. Едят ливерную колбасу как самостоятельную закуску, а также используют в приготовлении сложных блюд, например, в качестве начинки.

Этот продукт всегда считался недорогим и доступным. Однако существует так называемая «паштетная» колбаса из свиной и говяжьей печени – элтиный и редкий сорт колбасы, как правило, представляющий собой блюдо авторской кухни.

Рулетики из томатных блинов с начинкой из ливерной колбасы

На 4–5 порций
Время приготовления: 1 час

80 г пшеничной муки
щепотка мускатного ореха
1 яйцо
100 мл томатного сока
100 мл молока
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Для начинки
200 г ливерной колбасы
4 яйца, сваренных вкрутую
1 ст. л. молотой паприки

Калорийность: 226 ккал

• Муку просеять и смешать с солью, перцем и мускатным орехом, добавить яйцо. Влить томатный сок, тщательно перемешать.

• Молоко вскипятить и смешать с растительным маслом. Тонкой струйкой вливать в тесто смесь молока и масла, постоянно помешивая. Оставить тесто на 10 минут.

• Выпечь 4–5 блинов. Выложить блины на разделочную доску и немного охладить.

• Приготовить начинку. Ливерную колбасу освободить от оболочки и размять вилкой. Яйца очистить, нарезать мелко и добавить к колбасе. Добавить в начинку паприку и перемешать.

• На каждый блин выложить часть начинки, свернуть блины в плотные рулеты и нарезать на рулетики длиной около 5 см.

Лидака-ун-ола

Традиционное блюдо латышской кухни, речная рыба, запечённая в горшке под яично-молочным или сметанным соусом.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 средняя щука (около 1 кг)
1 небольшой пучок петрушки
2 ст. л. пшеничной муки
1 крупная луковица
4 яйца
1 стакан молока
соль по вкусу

Калорийность: 132 ккал

• Щуку выпотрошить, отрезать голову и хвост, очень тщательно вымыть.

• Петрушку промыть, обсушить, мелко нарубить. Смешать соль и зелень.

• Щуку натереть снаружи и изнутри смесью соли и зелени. Нарезать на средние по размеру куски, обвалять в муке и оставить на 30–40 минут.

• Луковицу очистить, мелко нарубить. Яйца слегка взбить с молоком.

• В глиняный горшок уложить куски щуки, пересыпая нарезанным луком. Залить яично-молочной смесью.

• Готовить в духовке в закрытом горшке при 180 °С в течение 40–45 минут. Подавать блюдо к столу горячим.

Ликёр

Сладкий крепкий алкогольный напиток. Изготавливают ликёры на основе соков фруктов или ягод, травяных настоек, пряностей, корений и других компонентов растительного и животного происхождения. Содержание сахара в напитке варьируется от 15 до 70 %.

Ликёр может похвастаться достаточно долгой историей. Первое упоминание о похожем напитке встречается ещё в древнеегипетских манускриптах. Однако по-настоящему популярными ликёры стали во времена Средневековья. К XI веку во многих монастырях больных лечили настойками трав, большинство из которых были очень горькими. Чтобы облегчить процесс употребления лекарства, в микстуры стали добавлять мёд. Монахи постоянно разнообразили рецепты микстур, вводя в их состав новые ингредиенты. Некоторые напитки становились очень популярными, и рецепты их приготовления сохранились до наших дней. Например, любимый многими ликёр бенедиктин появился в одном из французских монастырей в начале XV века. В отличие от французов, которые употребляли ликёры исключительно как лекарства, голландцы первыми стали выпускать их в коммерческих целях как новый вид алкогольных напитков.

Вплоть до XIX века побаловать себя ликёрами могла только европейская знать. Сделать напиток «народным» помогла промышленная революция, благодаря которой существенно увеличился объём производимых ликёров.

Классифицировать ликёры достаточно сложно, поскольку готовятся они из самого различного сырья. Основной критерий, по которому сегодня классифицируют ликёры, – крепость напитка.

Крепкие ликёры (30–45°). К ним относятся самые ароматные сорта. Чаще всего их изготавливают на основе аниса, мяты и померанца.

Десертные ликёры (25–30°). Обладают кисло-сладким вкусом. В основном для их приготовления используется плодово-ягодное сырьё.

Ликёры-кремы (15–25°). Их делают на основе сливок. Отличительной особенностью напитков является плотная, тягучая консистенция и приторный вкус. Впервые такой ликёр появился в Ирландии в 70-х годах прошлого века.

Подача и употребление ликёров, как и других спиртных напитков, требует специального ритуала. Их подают к концу

трапезы, часто вместе с чёрным кофе. В чистом виде ликёр пьют из специальных небольших рюмок, иногда добавляя кусочки льда. Чтобы насладиться вкусом и ароматом напитка, пьют его маленькими глотками.

Ликёры прекрасно сочетаются с десертами, поэтому их подают к мороженому, фруктам, пирожным и пр. Однако чаще всего их используют для создания всевозможных коктейлей, смешивая сладкий напиток с другими алкогольными напитками и соками.

Лимон

Небольшое дерево рода Цитрус семейства Рутовые, а также плод этого дерева. Цветёт лимон белыми крупными цветами, источающими приятный аромат. После цветения формируется плод – овальный с заострёнными кончиками, жёлтого цвета. Интересно, что в природе нельзя встретить дикий лимон, как, например, дикую вишню. Специалисты пришли к выводу, что появился он в результате скрещивания и долгое время развивался как отдельный вид.

Родиной лимона считаются Индия и Китай, а также тихоокеанские острова. Сегодня его культивируют в странах с субтропическим климатом, однако лидером по выращиванию этого фрукта остаётся Индия.

Лимон издавна употребляется человеком в пищу, о чём свидетельствуют письменные источники, найденные на территории Индии и Пакистана. Полагают, что именно отсюда лимон завезли на Ближний Восток, в Африку, Италию и Испанию. В Европу лимон попал в I в н. э., а к VII веку его выращивали в Старом Свете уже повсеместно. Сначала к лимону относились исключительно как к декоративному растению, и только в XVII веке этот цитрус нашёл применение в кулинарии. Тогда же оценили и полезные свойства растения.

В отличие от Европы, в Азии о пользе лимона для здоровья знали многие сотни лет назад. Древние врачи лечили им многочисленные недуги, прописывая своим пациентам сок этого удивительного растения. Считалось, что лимон обладает солнечной энергией, которая позволяет бороться с заболеваниями. Современные специалисты подтверждают несомненную пользу этого фрукта.

Состав лимона, действительно, уникален. В нём содержатся белки, углеводы и эфирные масла. Мякоть фрукта богата органическими кислотами: яблочной, лимонной и аскорбиновой. Основная ценность лимона – большое содержание в нём витамина С. Кроме того, в состав лимона входят витамины группы В и Р, а также магний, железо, кальций, калий, цинк и фосфор. Лимон оказывает противовоспалительное, гипотензивное и ветрогонное действие. Особенно полезен он при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Благодаря высокому содержанию витамина С лимон является отличным природным иммуностимулятором, помогающим организму справляться с угрозами извне. Кроме того, он показан при атеросклерозе, желудочных кровотечениях, а также как жаропонижающее средство.

Сок лимона прекрасно утоляет жажду и помогает бороться со стрессами, оказывая успокаивающее действие на нервную систему. Используют лимон как противоглистное средство, с его помощью борются с наружными поражениями кожи, а также применяют для полоскания при заболеваниях горла. Сок этого цитруса нашёл применение и в косметологии, он прекрасно отбеливает кожу.

В кулинарии используют сок и цедру лимона – они позволяют усилить и оттенить вкус блюд, их также добавляют в салаты и заправки, кладут в десерты и выпечку, дополняют лимоном напитки.

Как выбирать

Если вы выбираете лимон для хранения, лучше взять недозрелый плод – в отличие от полностью созревшего, с глянцевой кожурой, он матовый. Переспелые лимоны на ощупь мягковатые. Считается, что максимум полезных веществ содержится в лимонах с толстой бугристой кожурой.

Как хранить

Лимоны могут храниться в холодильнике в течение нескольких месяцев без потери своих полезных свойств. Если

лимон разрезать, он начинает быстро портиться, поэтому на долгое хранение стоит оставлять только целые плоды.

Подготовка

Перед использованием лимон рекомендуется обдать кипятком, чтобы усилить аромат фрукта.

Если вы собираетесь выжать из лимона сок, покатайте плод, прижимая ладонью, по плоской поверхности – сока выжмется больше.

Если вы собираетесь использовать цедру, перед натиранием плод следует хорошо вымыть, чтобы смыть химические вещества, которыми покрывают лимоны для лучшей сохранности при длительной транспортировке.

Салат из нута с луком и лимоном

На 6 порций
Время приготовления: 45 мин

1 большая луковица
1 лимон
4 веточки укропа
2 стакана отваренного нута
2 ст. л. молодой зиры
3 ст. л. оливкового масла
несколько листочков мяты для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Отжать сок лимона. Зелень вымыть, мелко нарезать.

• В миске смешать отваренный нут, лук, зелень, добавить зиру, посолить и поперчить по вкусу. Приправить салат лимонным соком и оливковым маслом, перемешать. Перед подачей на стол украсить веточками мяты.

Курица, тушённая с лимоном и оливками

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

1,3 кг куриных окорочков
2 луковицы
4 зубчика чеснока
2 лимона
100 г оливок без косточки
2 стакана воды или бульона
пучок зелени кинзы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Окорочка вымыть, обсушить, разрезать на порционные куски. Натереть каждый кусок солью и перцем, обжарить в сотейнике до румяной корочки в течение 6–7 минут, переложить в миску.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарезать, обжарить в жире, оставшемся после окорочков.

• Лимоны вымыть, нарезать тонкими кружочками. Добавить вместе с оливками к луку, перемешать, тушить 8 минут, затем влить воду, добавить соль и перец.

• Выложить в сотейник окорочка, накрыть крышкой, тушить 15 минут.

• Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, добавить за 5 минут до готовности. Подавать к столу, украсив листочками кинзы.

Лимонный пудинг

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

40 г сливочного масла + для смазывания формочек
3 яйца
2 лимона
175 мл молока
125 г сахарной пудры
40 г пшеничной муки
щепотка соли
сахарная пудра для посыпки
свежие ягоды и мята для подачи

Калорийность: 193 ккал

• Масло растопить. У яиц отделить белки от желтков. Лимоны промыть, обсушить, стереть на мелкой тёрке цедру и выжать сок.

• Белки взбить в пышную густую пену, постепенно добавив 25 г сахарной пудры.

• Желтки смешать с молоком, 100 г сахарной пудры, растопленным маслом, мукой, соком и цедрой лимонов, солью. Аккуратно вмешать белки в желтковую смесь.

• Смазать круглые формочки для выпечки маслом, выложить в них приготовленное тесто. Поставить формочки в противень и влить воды на половину их высоты.

• Готовить пудинги в духовке при 180 ˚С около 40 минут, до румяной корочки сверху.

• Готовые пудинги достать из духовки, слегка остудить и выложить из формочек на тарелки (можно подать их и в формочках). Посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами и мятой, подавать тёплыми.

Лимонный пирог

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

150 г сливочного масла
2 стакана пшеничной муки
6 ст. л. сахарной пудры

Для начинки
1 лимон
3 яйца
1 стакан сахара
3 ст. л. пшеничной муки

Калорийность: 299 ккал

• Сливочное масло размять вилкой, добавить муку и сахарную пудру. Миксером взбить массу до однородности.

• Перелить тесто в подготовленную форму для выпечки. Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 15 минут.

• Сок лимона отжать, цедру натереть.

• Приготовить начинку: в миску влить лимонный сок, добавить цедру, яйца, сахар и муку, тщательно перемешать.

• Начинку вылить на основу, поставить пирог в духовку ещё на 20 минут.

• Готовый лимонник немного остудить, посыпать сахарной пудрой и подавать к столу.

Лимонад

Безалкогольный прохладительный напиток, изготовленный на основе лимонного сока. Прекрасно утоляет жажду в жаркий день, за что его любят взрослые и дети.

Лимонад может похвастаться очень долгой историей. Первые упоминания о нём датируются V–VI веком до н. э. Уже в то время готовили напиток, который отличался приятным вкусом и нежным ароматом лимона. Выяснить, где впервые приготовили лимонад и каким был рецепт, достаточно сложно. Современная история лимонада началась в XVII веке. Достоверно известно, что во Франции в это время готовили напиток из лимонного сока или настойки и воды с добавлением сахара. Иногда, чтобы сделать вкус напитка более пикантным, вместо обычной воды брали минеральную, привозимую с целебных источников.

Итальянцы не отставали от французов и готовили похожий напиток, но дополнительно клали в него другие фрукты или дополняли травяными настойками. О популярности лимонада можно судить по тому, что его изображали даже на полотнах художников. Например, на картине Герарда Терборха «Бокал лимонада», созданной в 1663 году, изображены девушка, готовящая лимонад, и юноша, который ей помогает.

Герард Терборх. «Бокал лимонада». 1663 г.

По мере развития промышленности появлялись новые возможности для изготовления лимонада. В 1784 году из лимонного сока получили лимонную кислоту, и производить напиток в больших количествах стало намного проще.

Газировать напиток стали в 1833 году, а некоторое время спустя в Англии лимонад уже производили в промышленных масштабах.

В Россию лимонад привёз Пётр I в начале XVIII века. Диковинный напиток сразу пришёлся по вкусу российскому дворянству. Считалось, что он способен «тонизировать» ум, поэтому лимонад подавали на ассамблеях. Когда лимоны стали доступными для крестьян, готовить лимонад стали повсеместно. Его часто продавали на гуляниях и ярмарках. Со временем лимонад стали выпускать в промышленных масштабах, и он вошёл в число самых популярных русских безалкогольных прохладительных напитков.

С появлением различных добавок, красителей и консервантов попробовать настоящий натуральный лимонад, произведённый промышленным способом, стало практически невозможно. Чтобы оценить вкус оригинального лимонада, нужно приготовить его самостоятельно.

Домашний лимонад

На 4 порции
Время приготовления: 15 мин

4 стакана воды
1 стакан лимонного сока
0,75 стакана сахара
1 лимон

Калорийность: 29 ккал

• В графин влить воду, добавить лимонный сок, всыпать сахар, перемешать до полного растворения.

• Лимон вымыть, нарезать кружочками. Добавить в лимонад нарезанный лимон и лёд, перемешать, подавать к столу.

Лимонная кислота

Белое кристаллическое вещество, получаемое из натурального или синтетического сырья. Лимонная кислота широко распространена в природе, она входит в состав фруктов и ягод, присутствует в стеблях, хвое и т. д. Больше всего этого вещества в недозрелых лимонах и китайском лимоннике.

Лимонная кислота обладает ярко выраженным кислым вкусом. Её широко используют в пищевой промышленности и кулинарии как добавку во многие продукты.

Если раньше лимонную кислоту добывали исключительно из натурального сырья, сегодня это делают путём биосинтеза сахара.

Найти лимонную кислоту в составе продукта на его упаковке можно под номером Е330.

Лимонная мята

см. Мелисса.

Лимонная трава

см. Лемонграсс.

Лимонник

Крупный кустарник-лиана, относящийся к семейству Магнолиевые. Внешне лимонник напоминает виноградную лозу, его ярко-красные ягоды также собраны в гроздья, стебель растения мощный, а вверх лимонник устремляется благодаря эластичным побегам, которые цепляются за находящиеся рядом деревья. Цветёт лимонник белыми или кремовыми цветами с приятным запахом.

Лимонник – древнее растение. Как полагают исследователи, история его использования насчитывает не менее 15 веков. Считается, что родина лимонника – Китай, где его издавна используют как целебное растение. О том, насколько ценным было это растение для древних китайцев, свидетельствует тот факт, что его плоды входили в список обязательных податей, собираемых для императорского двора.

Сегодня насчитывается 8 видов этого растения, но китайский лимонник – самый известный из них. Именно этот вид произрастает в нашей стране, его можно встретить в Хабаровском и Приморском краях, Амурской области, на Дальнем Востоке и Сахалине.

Полезные свойства растения обусловлены его уникальным составом. В ягодах лимонника содержится тонизирующее вещество схизандрин, органические кислоты, включая яблочную, винную, виноградную и лимонную, флавоноиды, танины и пектины. Кроме того, ягоды содержат жирные и эфирные масла, дубильные вещества, витамины и минеральные элементы. Больше всего в ягодах лимонника витаминов Е и С. Из минеральных веществ в них содержатся калий, магний, кальций, железо, марганец, йод, медь, цинк. Много в ягодах сахара, крахмала и клетчатки. Целебными качествами обладают не только ягоды растения, но также кора и листья.

В отличие от Китая, в нашей стране о лимоннике узнали относительно недавно, в середине XIX века. Однако это не помешало активно использовать лимонник во времена Второй мировой войны. Его ягоды поставляли в госпитали и использовали для лечения раненых. Это дало толчок для более детального изучения полезных свойств лимонника.

Согласно исследованиям, лимонник нормализует обменные процессы в организме, улучшает регенерацию клеток, оказывает благотворное воздействие на работу сердца, тонизирует, снимает усталость и повышает работоспособность. Он показан при заболеваниях суставов, сахарном диабете, заболеваниях ЖКТ, для

укрепления иммунитета и повышения потенции.

Лимонник нашёл широкое применение в кулинарии. Из листьев и побегов растения готовят чаи и травяные настойки, ягоды используют для приготовления морсов, сиропов, киселей, джемов и настоек, кладут в выпечку, добавляют в шоколад и мармелад, иногда даже в вино. Для приготовления десертов используют также эфирное масло лимонника.

Как выбирать

Найти свежие ягоды лимонника довольно сложно, обычно их продают в сушёном виде. Правильно высушенные ягоды имеют тёмно-красный цвет, они сухие на ощупь.

Как хранить

Высушенные ягоды следует хранить в сухом прохладном, хорошо проветриваемом помещении. Лучше всего поместить их в бумажный пакет или холщовый мешок, но не в полиэтилен.

Варенье из лимонника

Время приготовления: 40 мин + выдержка 20 часов

1 кг ягод лимонника
1,5 кг сахара

Калорийность: 290 ккал

• Ягоды очистить от плодоножек, сложить в кастрюлю, засыпать сахаром. Накрыть крышкой, оставить на 10 часов, чтобы они дали сок.

• Поместить кастрюлю на средний огонь, варить, помешивая, 20 минут после закипания. Снять с огня, убрать в прохладное место на 10 часов.

• Снова поместить кастрюлю на огонь, варить 10 минут после закипания. Разлить горячее варенье по заранее стерилизованным банкам, закатать, перевернуть банки вверх дном. Укутать тёплым одеялом и дождаться, пока варенье полностью остынет. Затем можно убрать его на хранение. Если варенье готовили не для консервирования, его можно подавать к столу сразу.

Лимончелло

Итальянский ликёр, который готовится из лимонов. Производят лимончелло преимущественно на юге страны – на Сицилии, Сардинии, острове Капри.

Для ликёра используют лимонную кожуру, которую настаивают на спирту в течение 3–5 дней. Затем добавляют воду и сахар. После настаивания лимончелло подвергают процедуре эмульсификации в специальных машинах, благодаря чему он приобретает однородную консистенцию. Получившийся ликёр употребляют как дижестив или десертный напиток, добавляют в коктейли.

Пить его принято холодным, поэтому подают напиток в небольших заранее замороженных рюмочках.

Проследить историю появления ликёра довольно сложно. Готовят его в Италии уже не одно столетие, причём каждая область имеет свой собственный секрет приготовления лимончелло.

Домашний лимончелло

Время приготовления: 40 мин + настаивание

6–10 лимонов
500 мл пищевого этилового спирта
650 мл воды
500 г сахара

• Лимоны вымыть, тщательно обсушить. С помощью ножа для чистки овощей срезать цедру, поместить её в банку. Цедру залить спиртом, плотно закрыть крышкой, оставить на 5 дней. Каждый день банку нужно встряхивать.

• Приготовить сироп: в воду добавить сахар, поместить на слабый огонь, помешивать до полного растворения сахара. Снять с огня, остудить до комнатной температуры.

• Настойку процедить через сито и влить в сироп, хорошо перемешать. Разлить по бутылкам, плотно закрыть, настаивать ещё 5 дней.

Линдстрём

Шведское блюдо, рубленый бифштекс со свёклой. Специалисты утверждают, что блюдо названо в честь своего создателя, однако мнения о том, кто же впервые приготовил линдстрём, расходятся. Одни полагают, что автором блюда стала Мария Кристина Линдстрём, жившая в Стокгольме в XVIII веке. Как и многие другие хозяйки, Мария любила экспериментировать на кухне. Однажды она решила добавить в мясной фарш тёртую свёклу, чтобы улучшить вкус бифштексов.

Согласно другой версии, автором линдстрёма стал лейтенант Хенрик Линдстрём. В 1862 году, придя в ресторан, он потребовал подать ему блюдо, приготовленное по его собственному рецепту, в которое входили мясной фарш, каперсы, лук и свёкла.

Кто бы ни был автором линдстрёма, нужно признать, что он придумал по-настоящему знаковое блюдо, которое сегодня считается одним из символов Швеции и подаётся во всех ресторанах страны.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 средняя свёкла
2 средние картофелины
1 луковица
450 г смешанного фарша (свинина, говядина)
1 яйцо
2 ст. л. молока
2 ст. л. каперсов
2 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 225 ккал

• Свёклу вымыть, отварить до готовности в течение 45–50 минут. Охладить, очистить от кожицы, натереть на крупной тёрке.

• Картофель вымыть, отварить в течение 20 минут до готовности. Слить воду, охладить, очистить от кожуры. Натереть на крупной тёрке. Лук очистить, мелко нарезать.

• Фарш выложить в миску, добавить отваренные картофель и свёклу, мелко нарубленный лук. Разбить в фарш яйцо, влить молоко, добавить каперсы, посолить и поперчить по вкусу.

Тщательно перемешать фарш, сформировать из него небольшие бифштексы.

• На сковороде разогреть сливочное масло, обжарить бифштексы с обеих сторон до румяной корочки. Выложить на блюдо, подавать к столу горячими.

«Линцские глаза»

Круглое печенье, которое готовят из линцского теста, разновидности песочного. Диаметр печенья 8–10 см, а своё название оно получило из-за «глаз» – отверстий, расположенных треугольником.

Печенье складывают после выпекания: основу смазывают ягодным или фруктовым конфитюром, а кружочки с вырезанными «глазами» кладут сверху. Иногда печенье готовят с одним отверстием, а в некоторых регионах Германии и Швейцарии из верхнего слоя теста вырезают подобие лица. Такой десерт там называют *spitzbube*, что переводится как «негодяй, мошенник».

Время приготовления: 1 час

5 яиц
0,5 ч. л. ванильного сахара
щепотка соли
50 г сахарной пудры
щепотка лимонной цедры
100 г сливочного масла
150 г пшеничной муки
смородиновый или абрикосовый конфитюр
сахарная пудра для посыпки

Калорийность: 405 ккал

• В миску разбить яйца, добавить ванильный сахар, соль, пудру и цедру лимона, перемешать. Сливочное масло размягчить, добавить в миску с яйцами, всыпать муку, замесить тесто.

• Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 2–3 мм, нарезать на одинаковые кружочки. У половины кружков вырезать «глаза». Печенье поместить в разогретую до 170 °С духовку на 15 минут. Достать из духовки, остудить.

• Основу печенья смазать конфитюром, накрыть второй половиной. В отверстия налить ещё конфитюра. Посыпать сахарной пудрой, подавать к столу.

Линцский торт

Австрийский миндальный пирог с джемом, верх которого представляет собой решётку из теста. Один из самых известных австрийских десертов. Считается, что его рецепт появился более 350 лет назад. Ещё в 1696 году о нём упоминали, как о самом древнем среди всех венских рецептов того времени.

Согласно легенде, впервые его приготовили в городе Линц, откуда и пошло название.

До 1823 года торт готовили в небольших кондитерских или на домашних кухнях. Массовым производством торта занялся Иоганн Конрад Фогель, взяв за основу рецепт 1696 года.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

100 г молотого миндаля или грецких орехов
200 г пшеничной муки
100 г сахара
10 г ванильного сахара
щепотка молотой корицы
10 г разрыхлителя теста
щепотка соли
150 г сливочного масла
1 яйцо
300 г смородинового
или малинового джема
1 яйцо для смазывания

Калорийность: 416 ккал

• Орехи высыпать в миску, добавить муку, сахар, корицу, разрыхлитель, соль. Сливочное масло нарезать кубиками, выложить в миску с мукой, мелко порубить в крошку. Добавить яйцо, замесить тесто. Готовое тесто поставить на 40 минут в холодильник.

• Разделить тесто на две неравные части. Большую раскатать, выложить на застеленный бумагой для выпечки противень, сформировать бортики. Выложить джем.

• Вторую часть теста раскатать и нарезать полосками. Полоски из теста выложить сверху пирога, сформировав «решётку». Яйцо немного взбить, смазать поверхность изделия.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку, выпекать 20–30

минут. Достать из духовки, остудить, подавать к столу.

Линь

Довольно крупная пресноводная рыба семейства карповых. Средняя особь достигает в длину 20–40 см, а вес рыбы может варьироваться в пределах от 600 г до 7 кг. Тело линя покрыто плотно прилегающей чешуёй с густым слоем слизи. Своё название рыба получила не случайно. Оказавшись на воздухе, линь начинает «линять»: слизь на поверхности тела меняет цвет, образуя тёмные пятна.

Линь любит тёплые воды, он малоподвижен, предпочитает придерживаться дна водоёма. Путём искусственного отбора выведена декоративная форма линя – золотистый линь. От обычного он отличается выраженным золотистым цветом чешуи и чёрными глазами. Обитает рыба в озёрах, заливах рек, протоках со слабым течением, прудах, поросших камышом и другой растительностью. Линь не любит яркого света и может ограничиться минимальным содержанием кислорода в воде, поэтому выживает там, где другие виды рыб не могут. Широко распространён линь на территории Европы, где встречается практически повсеместно в прудах и озёрах.

В Средние века линь пользовался особенной популярностью, его прописывали как лечебное средство для облегчения боли и жара. Лекари того времени рекомендовали разрезать рыбину пополам и прикладывать к больному месту. Также верили, что линь способен избавить от желтухи и может излечить больных обитателей водоёма, тем достаточно только потереться об него. Однако такое уважительное отношение к линю встречалось далеко не везде. Например, в Венгрии его называли «цыганской рыбой», намекая на то, что линь совершенно не пригоден в пищу, и употреблять его могут только неприхотливые представители цыганского народа.

Лечебные свойства линя в Средние века были несколько преувеличены, однако употребление в пищу этой рыбы способно благотворным образом сказаться на здоровье. Линь – продукт низкокалорийный, но при этом богат полноценным белком. В нём содержатся витамины А, В, С, Е и РР, медь, хром, йод, фосфор, фтор, калий, марганец и полиненасыщенные жирные кислоты. Включать в свой рацион эту рыбу рекомендуют тем, кто страдает заболеваниями желудка, щитовидной железы, сердечно-сосудистой системы.

В кулинарии линя используют для приготовления самых разных блюд. Его жарят, тушат, запекают, фаршируют, маринуют, кладут в уху. Нужно отметить, что лучшими вкусовыми качествами обладает рыба, выловленная в период с конца апреля по начало мая, а вот употреблять линя в период нереста не рекомендуется. Если правильно приготовить линя, то по вкусу он похож на куриное мясо.

Подготовка

Поскольку у линя очень мелкая чешуя, чистить её не нужно. Чтобы смягчить чешуйки, рыбу следует окунуть на несколько минут сначала в горячую, а затем в холодную воду. Выпотрошить рыбу и, если необходимо, разрезать на порционные куски.

Линь жареный

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

1 линь весом 500 г
1 ч. л. соли
2–3 щепотки чёрного молотого перца
0,5 ч. л. сахара
100 мл растительного масла
0,5 стакана пшеничной муки

Калорийность: 81 ккал

• Подготовить линя (см. Подготовка). Тушку обмазать солью, перцем и сахаром, оставить на 5–10 минут.

• Растительное масло влить в сковороду, хорошо разогреть. Обвалять рыбу в муке, обжарить на сковороде с обеих сторон до образования хрустящей корочки.

• Выложить рыбу на бумажное полотенце, чтобы стекло лишнее масло.

• Подавать к столу горячим, украсив зеленью.

Уха из линя

На 5–6 порций
Время приготовления: 30 мин

1 небольшой линь
4 картофелины
1 морковь
1 луковица
3 ст. л. риса
пучок петрушки
2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 41 ккал

• Рыбу выпотрошить, удалить жабры и глаза, голову не отрезать, промыть под струёй холодной воды. Обсушить, нарезать на куски. Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Лук очистить, крупно нарезать. Рис промыть. Зелень вымыть, мелко нарезать.

• В кастрюлю налить воду, довести до кипения, положить картофель, варить 10 минут, затем добавить рис.

• Через 7 минут добавить лук и морковь, посолить, поперчить по вкусу.

• За 10 минут до готовности картофеля добавить в овощной бульон рыбу. Положить лавровый лист и зелень. Варить до готовности.

Линье аквавит

см. Аквавит.

Липовый цвет

Цветки липы, широко используемые в народной медицине. Издревле их применяли для лечения многих заболеваний, общего укрепления организма, а также в косметологических целях. Белые цветы липы обладают сильным приятным запахом, который нельзя перепутать ни с каким другим.

В липовом цвете содержится большое количество эфирных масел и флавоноидов. Кроме того, цветы богаты сахарами и дубильными веществами, гликозидами, которые особенно эффективны в борьбе с простудами. В составе цветов липы витамин С, провитамин А, каротин и такие полезные микроэлементы как железо, кальций, магний и калий.

Липовый цвет – уникальное природное потогонное средство. Чаще всего его используют для лечения простуды, поскольку цветы липы оказывают противовоспалительное, жаропонижающее и противомикробное действие. Кроме того, липовый цвет обладает желчегонным, мочегонным, успокоительным, тонизирующим и общеукрепляющим действием. Настои и отвары из цветов липы рекомендуют употреблять при заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, нарушении обмена веществ.

Липовый цвет применяют и в кулинарных целях, чаще в качестве пряности или основы для чая. Его добавляют в салаты, варят из цветов варенья и сиропы, измельчённые цветки липы кладут в тесто.

Как собирать

Для того чтобы цветки сохранили лечебные свойства, при сборе липового цвета нужно придерживаться некоторых правил. В соцветиях обязательно должны быть не только распустившиеся цветки, но и бутоны, собирать же полностью раскрытые цветки не рекомендуется, так как они уже лишены многих полезных свойств.

Не стоит собирать липовый цвет в черте города или у дороги, для этого лучше отправиться в лесопарковую зону. Цветки липы быстро впитывают вредные примеси, находящиеся в воздухе, и в результате могут принести организму не пользу, а вред.

Срезать соцветия нужно целиком, цветы при этом должны быть сухими.

Собранные цветы высыпают на ровную поверхность и высушивают на воздухе.

Как хранить

Хранить высушенные цветы нужно в сухом прохладном месте. Желательно переложить их в холщовый или бумажный мешок.

Варенье из липового цвета

Время приготовления: 2 часа + настаивание

1 кг липового цвета
500 мл воды
400 г сахара
1 ст. л. лимонного сока

Калорийность: 198 ккал

• У свежесобранных цветов обрезать плодоножки и нижние листья, промыть в проточной воде, откинуть в дуршлаг, чтобы вода стекла. Переложить цветы в эмалированную кастрюлю.

• Приготовить сахарный сироп: воду довести до кипения, всыпать сахар, варить до полного растворения, кипятить 5–7 минут. Затем процедить сироп через несколько слоёв марли. Залить сиропом цветы липы, оставить, пока цветы не осядут на дно. Поместить кастрюлю на слабый огонь, варить до готовности, в конце добавить лимонный сок.

Липтовский сыр

Традиционная сырная закуска в кухнях Словакии и Австрии. Готовят её, смешивая брынзу с оливковым маслом и добавляя сладкий красный перец и другие специи. Название блюдо получило в честь словацкого города Липтовски Микулаш, где, согласно легенде, его приготовили впервые.

В наши дни липтовский сыр более популярен в Австрии, чем в Словакии.

На 5 порций
Время приготовления: 15 мин

200 г сыра фета или брынзы
2 ст. л. оливкового масла
0,5 луковицы
2 ч. л. молотой паприки
1,5 ч. л. молотого кориандра
0,75 ч. л. сухой горчицы
пучок зелёного лука или базилика (по желанию)
ржаной хлеб для подачи

Калорийность: 304 ккал

• Сыр вместе с маслом поместить в блендер, взбить.

• Лук мелко нарезать. Добавить в смесь паприку, кориандр, горчицу, ещё раз взбить. Готовую пасту убрать в холодильник на 3 часа.

• Зелёный лук или базилик вымыть, нарезать (если используется).

• Выложить липтовский сыр в миску, украсить по желанию зелёным луком или базиликом, подавать с ржаным хлебом.

Лисичка

Съедобный гриб семейства Лисичковые. Внешне лисичка отличается от остальных грибов тем, что тело и шляпка у неё составляют единое целое, по форме она напоминает воронку. Цвет гриба варьируется от светло-жёлтого до жёлто-оранжевого. Лисички обычно не отличаются крупными размерами, хотя встречаются экземпляры, диаметр шляпки которых превышает 12 см. Увидеть в траве такой яркий, необычный гриб достаточно просто, поэтому лисички особенно привлекают грибников. Обычно растут они рядом с сосной, елью, буком или дубом. Распространены эти грибы в лесах умеренного климата, больше всего их в хвойных и смешанных лесах, растут они группами, поэтому, увидев в траве лисичку, можно надеяться на богатый урожай. Отправляться за лисичками нужно после обильных дождей.

Лисичку относят к ценным пищевым грибам, она богата витаминами, макро – и микроэлементами. В мякоти гриба содержится 8 незаменимых аминокислот, полисахариды, витамины B_1 и B_2, C, A, E и PP. В числе микроэлементов, входящих в её состав, железо, цинк, медь, фтор, марганец, кобальт. Грибная мякоть также богата кальцием, магнием, натрием, фосфором, серой.

Лисичка, как и другие грибы, является источником полноценного растительного белка, а жира в ней минимальное количество. Это замечательный продукт для тех, кто стремится похудеть и следит за фигурой. Кроме того, в народной медицине лисичку используют как природное противопаразитарное средство. Также в грибе содержатся вещества эргостерол и траметонолиновая кислота, которые благотворно воздействуют на печень и помогают бороться с гепатитом. Лисичка известна своей способностью повышать иммунитет, улучшать зрение и уменьшать излишнюю сухость слизистых оболочек.

Лисички широко применяют в кулинарии. Их тушат, жарят, добавляют в первые и вторые блюда, солят и маринуют.

Как собирать

Собирают лисички в период с конца мая по конец июля, больше всего этих грибов созревает в июле. Грибники ориентируются на цвет и форму гриба. В отличие от других грибов, лисички не гниют и не засыхают, а в неблагоприятных условиях просто перестают расти. Опасность представляет ложная лисичка, отличить её можно по более яркому цвету и тонкой ножке.

При транспортировке лисички не мнутся и не ломаются, поэтому набрать их можно много.

Грибы следует срезать, оставляя в земле грибницу, а собирать их лучше подальше от трасс, поскольку они способны накапливать в себе вещества, содержащиеся в выхлопных газах автомобилей.

Как хранить

Свежие грибы можно хранить не более суток, поэтому приступать к их обработке нужно как можно скорее. Гораздо дольше хранятся высушенные грибы. Для увеличения срока

хранения рекомендуется также отварить грибы, а потом заморозить их. Ещё один традиционный способ хранения лисичек – маринование и засолка на зиму.

Подготовка

Лисички – редкий вид грибов, в которых практически никогда не бывает червей. Перед готовкой их нужно лишь промыть и срезать нижнюю часть ножки.

Суп из лисичек

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

800 г лисичек
200 г лука-шалота
3–4 зубчика чеснока
50 г оливкового масла
веточка тимьяна
50 мл бульона
50–70 г сливок
3–4 веточки петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 58 ккал

• Грибы вымыть, обсушить, 700 г грибов мелко нарезать. Лук-шалот очистить, мелко порубить. Зубчик чеснока раздавить ножом. Обжарить грибы с луком и чесноком в оливковом масле, добавив веточку тимьяна. Снять с огня, остудить, удалить чеснок и тимьян.

• Переложить грибы в блендер, измельчить, влить бульон, хорошо перемешать. Добавить сливки, ещё раз взбить в блендере.

• Петрушку вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. Чеснок раздавить ножом.

• Оставшиеся 100 г лисичек обжарить в оливковом масле, посолить, поперчить. В конце добавить зелень и чеснок.

• Разлить суп по тарелкам. В каждую добавить обжаренные целые грибы с зеленью. Украсить листочками петрушки, подавать к столу.

Жареные лисички

На 5–6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

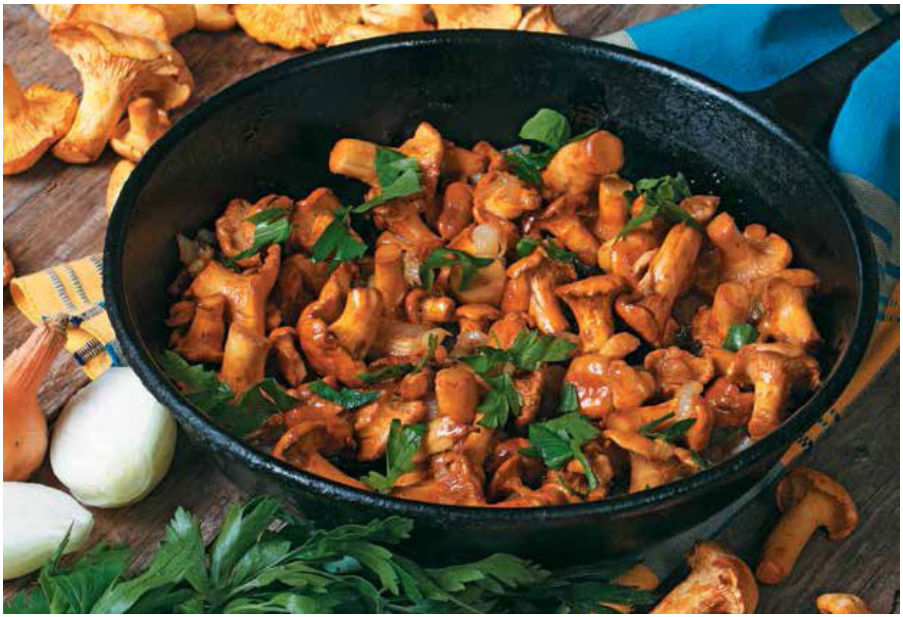
2 кг лисичек
1 луковица
2–3 зубчика чеснока
50 г растительного масла
0,5 пучка петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Лисички залить водой, оставить на 20–30 минут, чтобы удалить песок и мелкие веточки. Затем промыть, отрезать то, что не отмылось в воде. Крупные грибы нарезать на куски, мелкие оставить целыми.

• В кастрюле вскипятить воду, положить лисички, варить 10–15 минут. Затем откинуть грибы в дуршлаг, чтобы стекла вода.

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинами. Обжарить лук с чесноком в растительном масле до мягкости. Добавить грибы, перемешать. Обжаривать 20 минут до готовности. За 5 минут до окончания добавить соль и перец. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарубить. Готовые лисички выложить на блюдо, посыпать зеленью, подавать к столу.



Лисички, жаренные с картофелем

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

4 средние картофелины
300 г лисичек
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
30 г сливочного масла
2 веточки тимьяна
2–3 веточки укропа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Картофель очистить и нарезать крупно. Лисички обработать. Лук очистить, нарезать кубиками, не слишком мелко. Чеснок очистить и раздавить плоской стороной ножа.

• Выложить картофель в кастрюлю с подсоленной горячей водой, отварить до полуготовности (около 10 минут). Затем воду слить.

• Лук и чеснок выложить в глубокую сковороду с растительным и сливочным маслом, спассеровать до мягкости.

• Добавить в сковороду лисички и листочки тимьяна, обжаривать, помешивая, 5 минут.

• Положить в сковороду картофель, перемешать и обжаривать до его готовности, время от времени перемешивая. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• Подавать, посыпав рубленым укропом.

Ризотто с лисичками

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

0,5 луковицы
1 красная луковица
1 стебель сельдерея
100 г сливочного масла
50 мл оливкового масла
300 г лисичек
400 г риса
1,5 л куриного бульона
100 мл сливок
4 зубчика чеснока
пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 189 ккал

• Репчатый и красный лук очистить, мелко нарезать. Сельдерей вымыть, мелко нарубить. На сковороде растопить сливочное масло, добавить оливковое масло. Выложить лук и сельдерей, обжарить до мягкости.

• Лисички промыть, обсушить, 200 г грибов мелко нарезать. Добавить на сковороду к овощам, обжаривать до готовности грибов.

• Рис промыть, откинуть в сито, чтобы стекла вода. Выложить на сковороду, перемешать. Обжаривать 3 минуты, затем влить третью часть бульона, добавить соль и перец. Уменьшить огонь до слабого, готовить, помешивая, пока рис не станет мягким. При необходимости в процессе приготовления доливать бульон. В готовый рис постепенно влить сливки, перемешать.

• Отдельно обжарить оставшиеся лисички на смеси оливкового и сливочного масел, пока грибы не перестанут выделять сок. Чеснок очистить, мелко нарезать, добавить к лисичкам, посолить, поперчить. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать, высыпать в сковороду, перемешать.

• Ризотто разложить по тарелкам, сверху выложить обжаренные лисички с чесноком и зеленью, украсить листочками петрушки, подавать к столу.

Лист для выпечки

см. Противень.

Листовая капуста (кале)

Другие названия: кудрявая капуста, грюнколь, браунколь. Представитель семейства Капустные. На самом деле она является прародительницей огородной капусты, которая стала такой, какой мы её знаем, благодаря долгой селекции. Основная особенность листовой капусты – отсутствие кочана. У кале листья растут в разные стороны от стебля.

Сказать, где впервые появилось это «чудо природы», довольно сложно, поскольку сегодня овощ широко распространён. Например, в Германии кале называют «французской капустой», в Англии – «шотландской» или «сибирской», а в Голландии – «немецкой». Между тем известно, что вплоть до окончания периода Средневековья кале была одной из самых распространённых овощных культур в Европе, а разновидность листовой капусты выращивали ещё в Древней Греции.

В пищу употребляют листья кале. Они обладают специфическим горьковатым вкусом, который не всем нравится. Между тем, листовая капуста содержит большое количество полезных веществ, что делает её ценным диетическим продуктом.

Листья кале богаты полноценным растительным белком, который усваивается организмом намного легче, чем животный. В них содержатся незаменимые жирные кислоты омега-3, витамины А и С. Есть в кале особое вещество глюкорафанин, которое обладает противораковым и противобактериальным действием, а также индол-3-карбинол, останавливающий рост раковых клеток.

Капуста кале – уникальный источник кальция, причём усваивается он гораздо лучше содержащегося в коровьем молоке, и магния. Такой богатый витаминно-минеральный состав позволяет рассматривать листовую капусту как настоящее лечебное средство. Её часто рекомендуют для восполнения недостатка белка, например, при вегетарианском питании.

Кале следует употреблять для пополнения запасов кальция в организме, она необходима тем, кто страдает заболеваниями костной системы. Листовая капуста считается отличным средством для укрепления зрения и повышения защитных сил организма. Она также незаменима для всех, кто стремиться похудеть, поскольку содержит минимум калорий.

Листовую капусту широко применяют в кулинарии, как в свежем виде, так и в составе различных блюд. Однако нужно помнить, что кале не терпит долгой тепловой обработки, при которой она теряет свои вкусовые свойства и внешний вид. Готовить капусту нужно всего несколько минут, тогда она

получится вкусной и сохранит содержащиеся в ней полезные вещества.

Как выбирать

Выбирать следует молодые листья капусты, они обычно небольшого размера. Листья должны быть свежими, упругими. Сухие и с жёлтым оттенком листья в пищу не годятся.

Как хранить

В холодильнике не более 3 дней. Если капуста залежится, в листьях появится горечь, что сделает их непригодными для употребления. Увеличить срок хранения можно, если нарезать листья, а потом заморозить их.

Подготовка

У листьев кале есть жёсткие центральные прожилки, которые следует аккуратно вырезать.

Салат из листовой капусты с клюквой, орехами и сыром

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

240 г листовой капусты
120 г редиса
0,5 стакана сухих ягод клюквы
0,5 стакана измельчённых грецких орехов
60 г твёрдого сыра

Для заправки
3 ст. л. оливкового масла
1,5 ст. л. белого винного уксуса
1 ст. л. горчицы
1,5 ст. л. мёда
соль и перец по вкусу

Калорийность: 103 ккал

• Листья капусты промыть, обсушить, крупно нарезать, сложить на блюдо. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками, выложить на капусту. Сверху высыпать сухую клюкву и орехи. Сыр тонко нарезать или натереть, выложить поверх остальных ингредиентов.

• Приготовить заправку: в миксере взбить оливковое масло, уксус, горчицу и мёд. Добавить соль и перец по вкусу. Заправить салат, подавать к столу.

Итальянский суп с листовой капустой, сельдереем и белой фасолью

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

400 г консервированной белой фасоли
3 стебля сельдерея
3 моркови
1 луковица
3 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
300 г листовой капусты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 23 ккал

• Фасоль поместить в дуршлаг, дать стечь жидкости, слегка размять.

• Сельдерей промыть, мелко нарубить, морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками. Разогреть в кастрюле с толстым дном оливковое масло, обжаривать овощи в течение 10 минут до мягкости.

• Листья кале вымыть, обсушить, мелко нарезать. Высыпать в кастрюлю с овощами, залить кипятком так, чтобы вода покрывала овощи. Добавить соль и перец, варить на слабом огне 30 минут.

• Положить в кастрюлю фасоль, долить немного кипятка, чтобы суп не был очень густым. При необходимости добавить соль, довести до кипения, снять с огня.

Запеканка с листовой капустой, сладким картофелем и колбасой

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

2 см стебля лука-порея
10 г сливочного масла
2 ст. л. растительного масла
500 г батата
200 г листовой капусты
300 г домашней колбасы
100 мл молока
200 мл сливок 35 % жирности
щепотка мускатного молотого ореха
1 лавровый лист
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

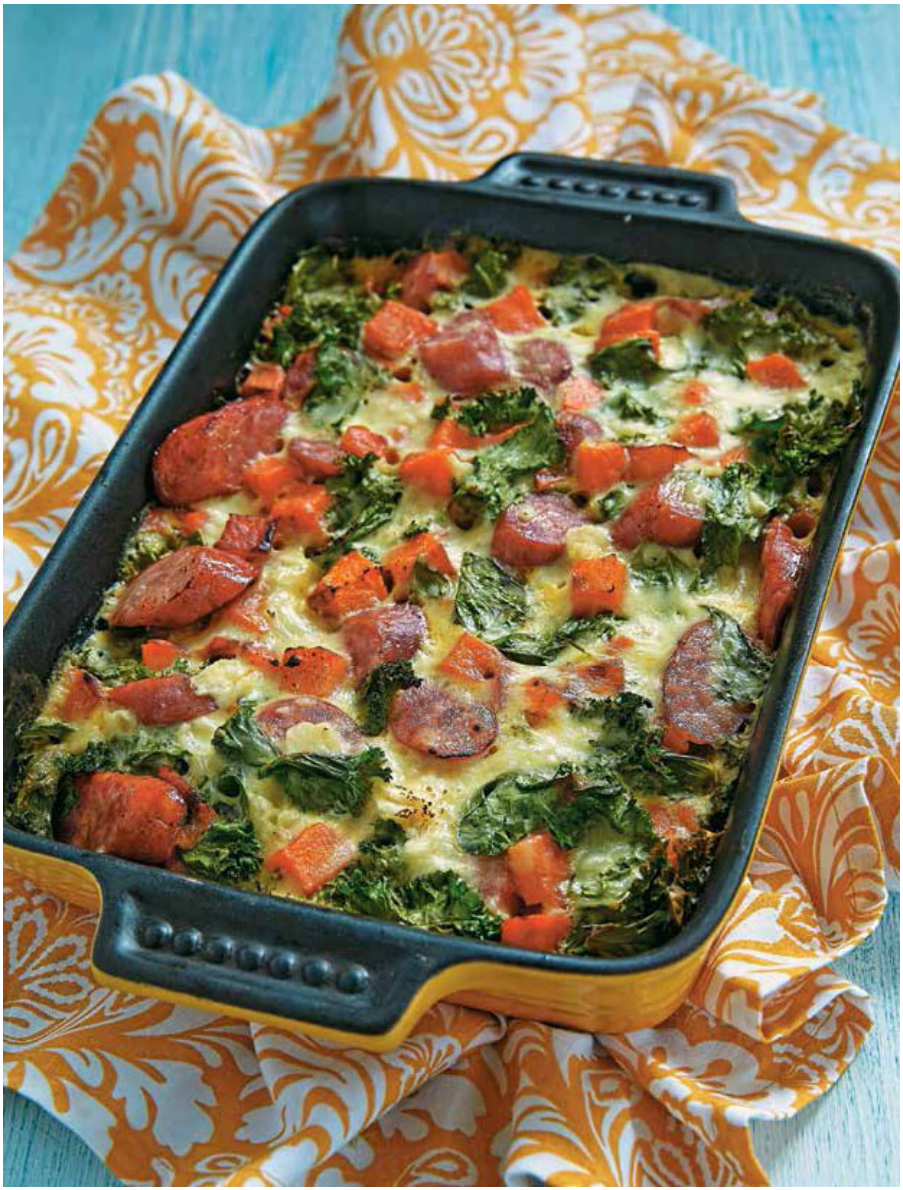
• Лук-порей хорошо промыть, тонко нарезать. На сковороде разогреть сливочное и растительное масло, обжарить лук до мягкости.

• Батат очистить, нарезать кубиками, добавить в сковороду. Листья кале вымыть, нарезать, выложить в сковороду. Посолить, поперчить, перемешать.

• Выложить овощную смесь в смазанный маслом противень. Колбасу нарезать кружочками, положить поверх овощей.

• Молоко влить в кастрюлю, добавить сливки. Поместить на сильный огонь, довести до кипения. Залить овощи с колбасой. Посыпать мускатным орехом, добавить лавровый лист.

• Поместить в разогретую до 180 °C духовку на 45 минут. Готовую запеканку подавать горячей в форме, в которой она готовилась.



Листовой салат

Листовые овощи, употребляемые в пищу. В нашей стране до недавнего времени листовой салат использовали в основном для украшения блюд, однако понятно, что такое отношение к салату в корне неверно.

Листья салата – настоящий кладезь полезных веществ. В зависимости от вида салата, которых сегодня насчитываются десятки, витаминно-минеральный состав может различаться, но в большинстве из них содержатся витамины А, С, Е, К, РР, витамины группы В, фолиевая кислота. Кроме того, в листовых салатах присутствуют практически все микро– и макроэлементы. Это органические кислоты, молибден, бор, каротин, соли калия, кальция, железа, кобальт, медь, йод, цинк, марганец и др. В наружных листьях салата содержится больше витамина С, чем во внутренних.

Употребляют салаты в пищу давно, ещё в XVII веке считалось, что приготовление блюд из листьев салата – настоящее кулинарное искусство, доступное не каждому. Действительно,

для того чтобы салат проявил все свои замечательные качества, нужно знать некоторые тонкости. Например, использовать листья салата следует только обсушенные, так как наличие на них воды портит вкус; лучше рвать их руками, а не резать ножом; перемешивать салат также лучше руками; заправлять салатные листья следует перед самой подачей, иначе они быстро увянут; блюда, включающие в состав листовой салат, как правило, не подлежат термической обработке и хранению.

Употребляют листья салата в основном в свежем виде, часто смешивая с овощами и другими ингредиентами. Каждый из сортов салата отличается своим вкусом. У некоторых он нейтральный, у других же, наоборот, ярко выраженный.

Подробнее о различных видах салата см. соответствующие статьи энциклопедии.

Айсберг	Особенно популярен в США. Айсберг напоминает капусту, у него круглый, плотный кочан с хрустящими сочными листьями. Вкус нейтральный, поэтому его можно сочетать практически с любыми ингредиентами.
Батавия	Самый популярный салат на территории СНГ. У него крупные нежные листья с волнистыми краями. Обладает тонким вкусом. Этот салат используют для украшения блюд, кладут в сэндвичи и овощные блюда.
Дуболистный салат	Тёмно-зелёные листья по форме напоминают дубовые. Вкус более насыщенный, чем у латука, но тоже нейтральный, поэтому салат хорошо сочетается с другими ингредиентами в холодных блюдах.
Корн	Маленькие зелёные листочки корна отличаются нежным, чуть сладковатым вкусом. Популярный вид салата для украшения блюд.
Кресс-салат	Салат с мелкими листьями, напоминающий траву. Особенно ценят этот салат в Западной Европе. Вкус у него пряный и острый, слегка горьковатый, чем-то похожий на вкус хрена. Кресс-салат добавляют в салаты и сэндвичи, кладут в первые и вторые блюда, соусы и подливки.

Лолло-россо	Один из самых красивых салатов. Его листья отличаются интересным цветом – зелёным, переходящим в красный. Обладает нежным вкусом с нотками ореха и лёгкой горчинкой. Отлично сочетается с сыром и яйцами, дополняет блюда из мяса и птицы.
Мангольд	Листовая разновидность свёклы. Листья темно-зелёные, с тёмно-красными стеблем и прожилками. Имеет нежный сладковатый вкус и явственный аромат свёклы, поэтому отлично сочетается с теми продуктами, что и она, например, с козьим сыром.
Пекинская капуста	Нежный и сочный листовой салат. Один из тех, которые можно употреблять не только в сыром виде. Пекинскую капусту часто добавляют в супы и фаршируют.
Радиккьо	Кочанный салат характерного тёмно-красного цвета с белыми стеблями и прожилками. Обладает выраженной горчинкой, поэтому добавлять его в блюда нужно с осторожностью.
Романо (ромэн)	Вкусный, хрустящий салат со своеобразным ореховым, несколько терпким вкусом. Романо прекрасно сочетается с йогуртом, поэтому заправку для него готовят обычно на его основе.
Руккола	Салат с насыщенным вкусом, в котором угадывается характерная перчинка и горечь. Рукколу используют для приготовления овощных закусок и салатов, посыпают ею пиццу.
Салат-латук	У этого салата кудрявые листья, собранные в розетку. Вкус латука слабо выраженный. Есть также разновидность кочанного латука, листья которого завязаны в кочан.
Фризе	Салат с тонкими, резными листьями. Отличается нежным вкусом с лёгкой горчинкой. Фризе способен украсить практически любое блюдо, поэтому его добавляют в салатные миксы, он прекрасно сочетается с рыбой, сыром и цитрусовыми.
Цикорий (эндивий)	Кочанный салат с выраженным горьким вкусом. Добавляется в небольших количествах, чтобы придать блюду горчинку. Очень вкусен в запечённом виде.
Шпинат	Листья шпината крупные, тёмно-зелёного цвета. Молодые листья кладут в салаты, а крупные отваривают, тушат, жарят. Шпинат хорошо сочетается с мясом, яйцами, овощами.

Литовская кухня

Литовская кухня, в отличие от французской, итальянской и многих других, на первый взгляд кажется совсем обычной. Её рецепты не содержат сложных ингредиентов, а приготовить их может даже хозяйка, имеющая весьма поверхностное представление о кулинарии. Но это нисколько не умаляет вкусовых качеств блюд, к большинству из которых как нельзя лучше применимо название «домашнее» или «деревенское».

Литовцы не считают калории и обильно поливают блюда жирной домашней сметаной или добавляют в них свиные шкварки. Жители Литвы полагают, что основная задача любого хозяина – сытно накормить гостей, поэтому встать из-за стола неподготовленному человеку бывает довольно сложно. Традиционный обед состоит минимум из четырёх блюд, каждого из которых вполне достаточно, чтобы насытиться. Оставить еду в тарелке считается плохим тоном, а пустая тарелка сигнализирует о том, что гость оценил кулинарные таланты хозяйки. Традиция так сытно питаться восходит к периоду Средневековья, когда литовские крестьяне, возвратившись с работы, восстанавливали силы после трудового дня.

Примерно к тому же периоду относится и другая традиция литовской кухни: практически во всех блюдах присутствует картофель. Его используют для приготовления первых и вторых блюд, сочетая с мясом, молоком, яйцами и другими ингредиентами. Одним из традиционных блюд является ведерай – свиные кишки, начинённые тёртым картофелем. Другое известное кушанье из картофеля – жемайчю блинай, которое на самом деле представляет собой зразы с мясной начинкой.

Второе место по популярности в литовской кухне занимают молоко и молочные продукты, с использованием которых готовят такие блюда, как холодный борщ на кефире – шалитбарщай, или соус из творога. Творог едят с удовольствием, практически каждый день, возможно, поэтому литовские женщины могут похвастаться безупречным цветом лица и красивыми зубами.

Другие популярные продукты в кухне Литвы – это мясо (прежде всего свинина, гораздо менее популярны баранина и говядина), овощи (среди которых особой любовью пользуются различные корнеплоды), крупы, грибы и ягоды.

В Литве популярны различные блюда из теста: пельмени, вареники, пирожки и пироги. На праздники готовят оригинальный торт шакотис, который делают по специальной технологии – на вертеле, над огнём. Страна славится национальными видами хлеба, среди которых особенно выделяются ржаные, как правило, с добавлением тмина.

В Литве не используют много приправ, еда довольно пресная, из пряностей самая популярная – тмин. Эта специя прочно ассоциируется с Литвой и литовской кухней. Её добавляют в первые и вторые блюда, соленья, выпечку и пр. Обильному использованию тмина есть логичное объяснение. Тмин улучшает пищеварение, что позволяет организму легче усваивать довольно тяжёлые и калорийные литовские блюда.

Из напитков в Литве наиболее популярны кофе и квас. Литва считается «пивной» страной, здесь с давних времён производится множество сортов местного пива. Из алкогольных напитков чаще всего пьют различные настойки на травах и традиционные мёды (крепкие настойки на меду).

Важнейшие блюда литовской кухни (в алфавитном порядке): *[3]*

Бульвю сильке – запеканка из картофеля с сельдью.
Ведерай – свиные кишки, начинённые тёртым картофелем.
Герлаш – блюдо из тушёных овощей с салом.
Голубцы – с начинкой из перловки, свинины и грибов.

Жемайтийский суп – из гуся с перловой крупой и грибами.
Жемайчю блинай – картофельные блины с мясной начинкой.
Зразы – из говядины с яично-луковой начинкой
Колдунай – литовские пельмени.
Кугелис – картофельная запеканка.
Кумпис – маринованный и запечённый свиной окорок.
Цепелинай – картофельные зразы с мясной начинкой.
Шакотис – свадебный торт, который готовится над углями.
Шалтаносяй – литовская разновидность вареников.
Шалтибарщай – холодный свекольный суп на кефире.

Личи

Вечнозелёное растение семейства Сапиндовые. Известно оно благодаря небольшим овальным плодам размером 2,5–4 см. Красная кожура плодов покрыта небольшими бугорками, а светлая мякоть имеет консистенцию желе и обладает приятным, слегка винным вкусом. В центре плода находится овальная косточка. Личи называют «китайской сливой», поскольку, как полагают, его родиной является Китай. Однако сегодня растение распространено практически по всей субтропической зоне Юго-Восточной Азии.

Первые упоминания об этой ягоде относятся ко II веку до н. э., когда на китайском троне восседал император У Ди. В то время территория Китая была разделена Великой стеной на Южный и Северный Китай. Существует легенда о том, что У Ди приказал завезти личи из Южного Китая и выращивать его в Северном. Однако капризное растение не прижилось в новых условиях, и взбешённый император приказал казнить всех придворных садовников. Личи остался там, где царил тёплый сухой климат. Несмотря на популярность этого фрукта в Азии, в Европе о нём узнали много веков спустя, примерно в середине XVII века.

Личи давно и успешно используют в восточной медицине. В его составе витамины группы В, витамин С, Е, К, РР и Н. Содержат плоды и минералы: железо, магний, кальций, калий, цинк, фосфор, йод, натрий, марганец, селен, а также пектиновые вещества и органические кислоты. Личи используют для лечения атеросклероза, заболеваний почек и лёгких, болезней печени и сердечно-сосудистой системы. Регулярное употребление личи понижает уровень сахара и холестерина в крови, позволяет бороться с анемией, болезнями желудка и поджелудочной железы, регулирует работу кишечника.

В кулинарии личи используют в основном в свежем виде. Также из ягодной мякоти готовят десерты, варенья, джемы и вино.

Как выбирать

У свежих плодов личи красная кожура без видимых повреждений, плотная, но не твёрдая на ощупь. Коричневая кожура бывает у несвежих ягод.

Как хранить

При комнатной температуре личи сохраняются всего 2–3 дня, а в холодильнике их можно хранить в течение 1 месяца.

Капкейки с личи и розовой водой

На 9 шт.
Время приготовления: 45 мин

75 г сливочного масла
100 г коричневого сахара
2 яйца
140 г пшеничной муки
45 г крахмала
1 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли
100 мл кефира
30 мл растительного масла
9 ягод личи

Для крема
50 г белого шоколада
100 г сливочного масла
125 г сливочного сыра
1 ч. л. розовой воды

Калорийность: 398 ккал

• Сливочное масло размягчить, добавить сахар, взбить в однородную массу. Добавить яйца, перемешать.

• Муку просеять, добавить крахмал, разрыхлитель и соль. Кефир смешать с растительным маслом. В яичную смесь всыпать половину муки и влить половину кефирной смеси, перемешать, затем добавить остаток муки и кефира, ещё раз перемешать.

• Личи очистить от кожуры, удалить косточки.

• Формы для кексов наполовину заполнить тестом, положить в каждую ягоду личи и залить оставшимся тестом. Поместить капкейки в разогретую до 180 °С духовку на 20–25 минут.

• Приготовить крем: шоколад растопить на водяной бане. Сливочное масло размягчить, добавить сливочный сыр, взбить в однородную массу, ввести в растопленный шоколад. Добавить розовую воду, хорошо взбить.

• Кексы достать из духовки, остудить. С помощью кулинарного шприца нанести крем. Украсить бутончиками роз, подавать к столу.

Лобахашу

Блюдо армянской кухни, суп из фасоли. Для приготовления лобахашу используется исключительно красная фасоль. Блюдо получается сытным, а чтобы придать ему остроты, в суп кладут маринованный острый перец. Лобахашу подают с тонким лавашом, который по желанию можно крошить в суп, чтобы он стал более густым.

На 3 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

1 стакан красной фасоли
1 луковица
0,5 стакана очищенных грецких орехов
1 пучок кинзы
1 ст. л. пшеничной муки
щепотка острого красного перца
соль и перец по вкусу

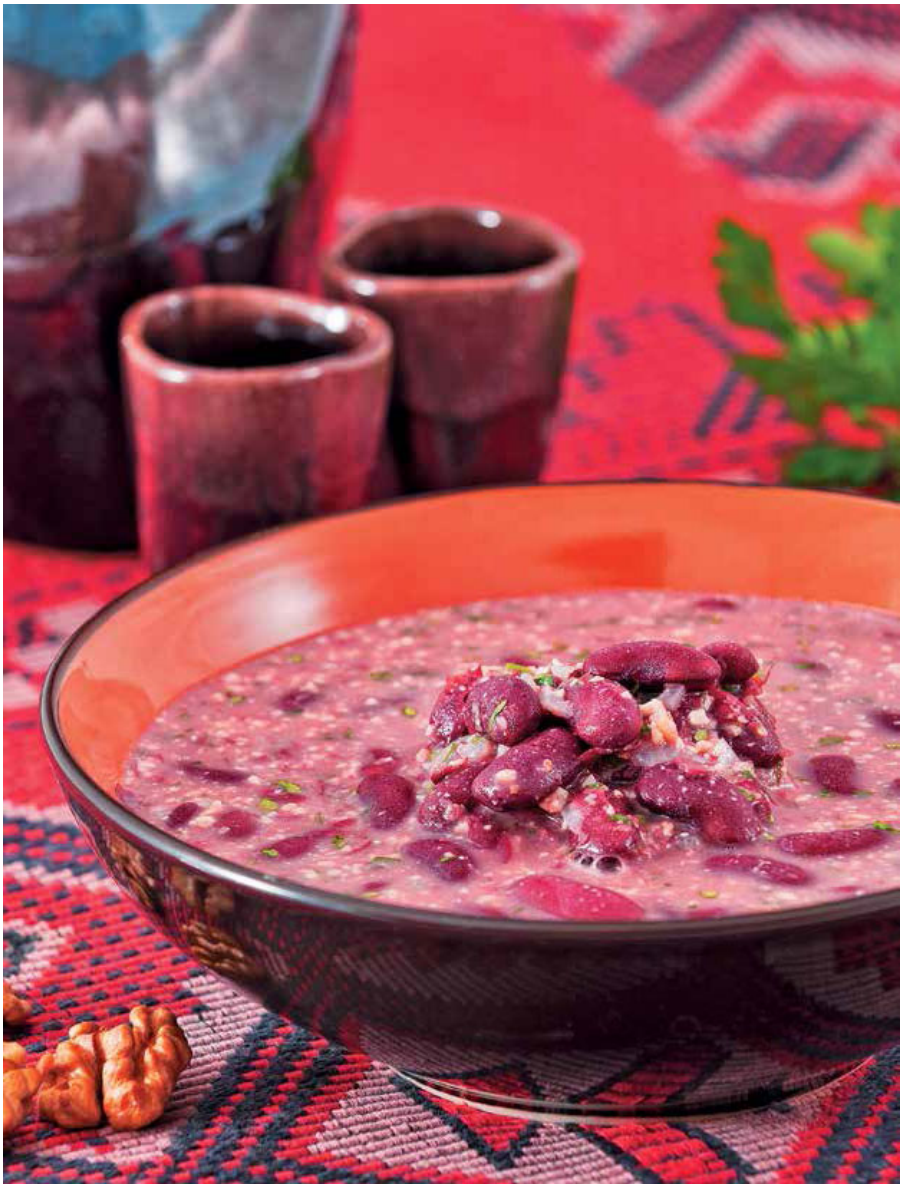
Калорийность: 104 ккал

• Фасоль залить холодной водой и оставить на ночь. Утром слить воду, промыть, залить чистой водой, отварить до мягкости в течение 1–1,5 часа. Готовую фасоль откинуть в дуршлаг, отвар перелить в отдельную ёмкость, отложить. Половину фасоли растереть в кашицу, периодически добавляя отвар, чтобы масса не была слишком плотной. В результате она должна получиться консистенции жидкой сметаны.

• Лук очистить, мелко нарезать. Орехи измельчить. Кинзу вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить.

• Муку высыпать на сухую сковороду, обжарить до золотистого цвета, влить немного отвара, перемешать, чтобы получился соус.

• В кастрюле смешать лук, целую фасоль, пюре и соус, добавить орехи и кинзу. Посолить, поперчить, довести до кипения. Убавить огонь до слабого, тушить ещё 5–10 минут, затем снять с огня. Разложить по тарелкам, подавать лобахашу горячим.



Лобиани

Грузинские лепёшки с начинкой из фасоли. Это блюдо для ежедневного стола, вкусное и сытное. В разных регионах Грузии тесто для лобиани готовят по-своему. В некоторых используют дрожжевое тесто, в других – слоёное, кроме того, тесто также замешивают на кефире. Начинка же для лепёшек остаётся неизменной – пюре из фасоли.

Считается, что впервые лобиани начали готовить в высокогорной области Рачи. По традиции их обязательно пекут в день Святой Варвары, 17 декабря. По преданию, она накормила лобиани голодных бродяг, чем спасла их от смерти.

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + расстойка + замачивание

1 стакан кислого молока или кефира
10 г прессованных дрожжей
щепотка соли
щепотка сахара
щепотка молотого чёрного перца
1 яйцо
500 г пшеничной муки
3 ст. л. растопленного сливочного масла

Для начинки
300 г красной фасоли
1 луковица
сало для жарки
свежая зелень базилика, петрушки и кинзы
4 ст. л. сливочного масла
щепотка хмели-сунели
жир для жарки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 282 ккал

• Молоко подогреть, растворить дрожжи, добавить соль, сахар, чёрный перец, яйцо, муку, замесить тесто. В конце ввести растопленное масло, ещё раз обмять и оставить тесто на 1,5 часа в тёплом месте. В течение этого времени тесто можно обмять один или два раза.

• Фасоль замочить на ночь, утром слить воду, опять залить фасоль и отварить до готовности. Слить воду, остудить. Луковицу очистить, мелко нарезать. Сало растопить на сковороде, обжарить лук до мягкости. Пропустить фасоль через мясорубку. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко нарезать. В фасолевое пюре добавить обжаренный лук, зелень, масло, хмели-сунели, соль и перец, перемешать.

• Готовое тесто разделить на 5 частей, каждую из которых раскатать в круглую лепёшку. На середину лепёшки положить начинку из фасоли. Затем края лепёшки собрать в центре, защипнуть и раскатать лепёшку повторно. Толщина лепёшки не должна превышать 1 см. Верхний слой теста в нескольких местах проткнуть вилкой. Обжарить лепёшки на сковороде, смазанной жиром, с обеих сторон. Лепёшки можно обжаривать на сухой сковороде, а затем смазать сливочным маслом.

Лобио

Блюдо грузинской кухни. В переводе с грузинского «лобио» означает «фасоль», поэтому так называют около десятка блюд, приготовленных из этих бобовых. Одно лобио отличается от другого видом используемой фасоли, а также степенью её разваренности и входящими в состав блюда приправами и дополнительными ингредиентами.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

500 г сухой красной фасоли
2–3 зубчика чеснока
1 ч. л. хмели-сунели
1 ч. л. молотого кориандра
2 луковицы
пучок зелени кинзы и петрушки
щепотка красного перца
соль по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Фасоль залить холодной водой, оставить на ночь. Утром слить воду, промыть фасоль, залить её холодной водой, варить в течение 1,5 часов до готовности. Чеснок очистить, измельчить.

• Слить отвар, оставив небольшое количество, чтобы фасоль была покрыта жидкостью. Слегка подавить фасоль вилкой, чтобы половина бобов осталась целой. Добавить соль по вкусу, чеснок, хмели-сунели и кориандр.

• Лук очистить, мелко нарезать. Зелень вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить. В лобио добавить лук, измельчённую зелень и красный перец, перемешать. Блюдо должно получиться острым. Остудить лобио, при подаче на стол украсить рубленой зеленью.

Лобстер

см. Омар.

notes

Примечания

1

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

2

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.

3

Рецепты этих блюд ищите в соответствующих томах энциклопедии.